
婦女雜誌
八月號



哈利巴
鱈魚肝粒
產前產後
所必需之營養劑
婦女之產前產後是她一生最緊要之時期。倘於此時忽疎，非僅害及本身，對君之小寶寶尤害匪淺。故爲賢妻良母者，於產前產後當以本身之營養問題爲先決要件也。營養劑中，以哈利巴居首位。且味美易服。決不傷害腸胃。
田邊藥品
Haliva





强化治安





烈日炎炎下參加第二次治强運動之女警士

㈠清晨訓話
㈡整隊出勤
㈢街頭檢査
㈣國術練習
㈤刺繡縫紉
㈥週末歸家



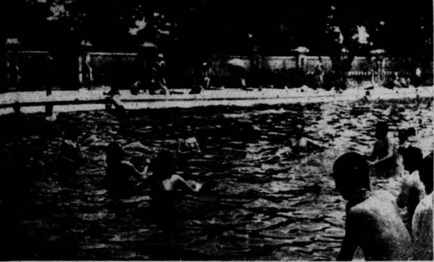


人魚

七 中南海游泳池

八 九 今夏流行之海水浴衣

十 青島海濱浴場之健美運動







⑨





婦女雜誌・八月號

第二卷・第八期

圓月

松風揚起一片輕倩的鈴鈴，白鴿是帶着離人的書訊的。

今夜偏是月圓如鏡。

愁緒堆砌起飛逝的年華，菱鏡中，憔悴淚眼，回憶已如朦朧山霧了。

倦望着盆花，暗泣萎謝的綠葉，已嵌起金黃的邊緣。

切鳥子文

論著

治安强化運動下婦女應有的認識　本社（二）
畢業女同學的將來　露莎（四）
女子應該往那裡去　冰（七）
新女性的道德　寒流（八）
讀「我國需要節制生育」之後　馮常（一〇）
世界動亂下的各國情勢一斑（時事講座）　趙啟民（一九）

家庭常識

雞蛋的食法與保存法　慧（一二）
蔬菜在醫學上的功効　李蓉子（一二）
食鹽能治什麼病　連巧（一五）
介紹幾種蜂蜜在家庭中的用途　颸（二〇）
怎樣洗衣服　念蒨（二三）
夏季避暑　陸克（二三）
值得我們注意的羊乳　柏林（二七）
去拜訪和被拜訪時女子應當注意的幾件事　漪冰（三〇）

◇第二次治安强化運動特刊◇

情報局長林文龍氏會見記（三一）
第二次治安强化運動的意義（三二）
集中力量剿滅共匪（三二）
第二次治安强化運動標語（三三）
第一次治安强化運動的效果（三四）

醫學衛生

暑期的健康生活法　茂華（三五）
疫痢的起因及預防常識　桂榮（三七）
胖人如何能瘦，瘦人如何能胖　芹（三七）
水果有什麼效用　慧蓀（四〇）
婦女的哭和笑　孫渲譯（四三）
聾子，瞎子，啞巴　文殿新（四五）
夏日衛生講座　一鳳（四七）

兒童教養

怎樣陶冶子女做一個不招人討厭的孩子　宋昆譯（四九）
漫談兒童的遊戲　孫淑璉（四九）
爲什麼兒童都說謊　羅美（五二）
漫畫之頁（五四）
暑期兒童入學的準備　仲明（五六）

封面：陳金紐作
扉頁：胡鹿子作
圖畫：女警士生活
人魚

同性戀愛及其防止　湘韻涵（五八）
處女的同性愛　維絲（五八）
女子的乳房與性的誘惑　譚瑛（六二）
怎樣選擇丈夫的年齡　（六五）
結婚基礎的實際常識　粱敏（六六）
洋服裁製的基本技術　張蔭朗（六八）

問題討論

懷疑是夫婦反目的陰影　龍影（七四）
我所主張的婚姻　洗穎（七四）

▲孕期常識▼

婦女之孕後的播生　友怡（七七）
妊娠婦女產前產後應行檢查　竹（七七）
夏之職業婦女　孔飛譜（七九）
萍子文

◀文藝▶

花園的故事　范九（八二）
母　黎鴻（八五）
黎明　李烽（八八）
梅瑛　靳蓉（九〇）
傷樣的女人　張一鶴（九四）
毀　雷言（九六）
集體創作……（九九）
編後記（一〇〇）

民國卅年八月一日出版
第二卷 ○ 第八期

婦女雜誌

治安强化運動下
婦女應有之認識

溯自事變以來，舊政失策，以抗戰爲飾詞。置人民於不顧。致使民衆無分男女，咸遭流離塗炭，生命財產重受損失，回憶浩刼之慘情。即任何人士，亦無不潸然淚下，幸經關心民瘼之士，揉臂崛起，挽人民出水火。整頓破殘，努力復興，漸至原狀，而一般生活始得賴有平安之轉機。

雖然，轉機之果，以迄今日，所謂平安者，亦祇表面之穩定而已，實則土匪滋蔓，流氓投機，其爲非還惡，致貽人民日夕驚恐之事。又易祇僻鄉爲然，統計以觀，則亂後人民之所遭，實不減於亂秋之所受，人人且以零遭其禍，未若即死之爲愈也。故咸曰：寧爲太平犬，不做亂世民，蓋臨危處險，朝不保夕，如此生存，雖非身當其禍之人，亦難免有兎死狐悲之慨，而惴惴於自身之不安。當此以往，民將何堪？矧夫人民乃一國之本，民已不堪，國之安存！

值此之故，當局始以安定民生爲目標，而實施强化治安之方策，是「强化治安」，乃人民安居樂業之不則，欲求脫離憂苦而達生活穩固之目地，不使治安確立而强化，無論如何，終無有效之善策以適其宜，故强化治安，亦係由甦生途徑步入永生路境之唯一前提也。

然則，欲使治安强化，必人人各盡其責而後可，譬之築堤，以禦洪水，莫論個人居處相距遠近，如不團結一心，羣力合作

勢必一未成而洪水至，羽族而外，概難倖免。故治安強化一事，亦必官民一體，同心協力，以求目標迅速之達到，而達永久確立之成果，庶使民生穩固，國家復興，蓋吾人既各有其應享之權利，自各有其當盡之義務，男女無殊，同爲社會間之民衆，即應共負重担，開拓光明，如認爲強化治安乃男子專有之任務則謬矣。對此，前於四月六日，王委員長曾以廣播講述：「從來婦女方面，對於公共活動，往往抱有消極態度，自舉行此次運動，已一變而爲積極了，且有些地方，已組織了婦女防諜班，或婦女諜報班」，可見婦女界實踐己任之先鋒，已大有人在，而克盡己責，服務於鞏固治安之工作，又豈只防諜諜報而已，諸如宣傳教導以期強化，遵令嚴守以適實行，工作之事，種類繁多。要之，首須對此具有澈底之認識，而後方可達成協力合作之志望。

所謂認識者，應知華北地區之不安，純爲所謂八路軍者擾害之所致，故欲使華北治安穩固，則非先肅清八路軍不可，而共產之禍毒，足致人民於假死，假死之人，思想逾軌，自不免胡作非爲，屬行一己之見，不恤千百萬民衆切膚之痛，是共產思想實足危害治安之確立，故欲使治安澈底強化，必以反共思想爲每人之基本信念，中日基本條約第三項曾已述明：「兩國政府相約，對于足以危害兩國安寧及福祉之一切共產主義的破壞工作，共同防衛之，兩國政府，爲完成前項目的計，應各在其領域內，剷除共產份子及其組織，並對防共有關之情報宣傳，應緊密協力。」是已明示政府治國之本，凡我民衆對此務宜澈底明瞭。

此外，一般奸商汚吏，唯利是圖，任情妄爲，逞一己之私慾，不顧全體民衆之樂災，如奸商之操縱市價，屯貨居奇，汚吏之貪贓枉法，通同作弊等，其阻害治安強化之罪惡，實屬莫大，甚可與八路軍一視同讎，自今伊始，凡我官民，應一併協力，檢舉以肅清之。

前者，第一次治安強化運動期間，鄉村地區，極表熱心，各地婦女之參加治安工作者，屢見不鮮，而都市人民，則似嫌遜色，尤以大多數一般資產階級之知識婦女，對此異常冷淡，甚且漠不關心，此種褻慢，自勿論其影響于治安之強化，亦且危及國家之復興，當此二次運動期間，極應認識努力一致進行，則鞏固治安，指日可望，匪類藉以掃盡，衆多女同胞不幸之慘痛，當不至再有所發生。於是，身無所苦，心有所安，而後始獲家寧國泰，前途樂觀，可斷見矣。

畢業女同學的將來

金錫蓀

離開學校生活將近三年了，一千多日子，是在彷徨，氣憤，淩亂，煩瑣，顛波，懈怠，各種矛盾複雜的情緒中過去的，心裏嘗遍了人間味，反覺空洞洞的，想抓住點什麼才好。黎明，深夜，俯首靜思的時候，也更覺惶悚驚恐，自愧無論在學識的充實上，經濟閱歷上，都毫無可稜。

自己看看現社會待人接物的手腕，更不會虛與周旋，隨衆浮沉，多所矯飾，自持這點愚直，既不肯屈於威武，又不願浮沉濁流。謀職的釘子當然要碰得不少，好在物質的緊縮一向未苦住我的身心，所以自己仍緬懷着學校的風光，幢憬着未被世俗人情折磨盡的一點志願。最近，許多女朋友都在初中，高中或大學畢業了，初中畢業的孩子，臉上罩着光彩的紅潤，嬌脆的笑聲，在領上別著畢業的紀念章，三三五五在談起與先生開玩笑的往事，還有歡送會時候那個節目的精彩。高中畢業的則多半是抱了書本讀着去圖或相似的安靜的地方，她們知道自己不一定有升學的把握，也知道家中不一定有允許升學的環境，但是她們總是在渴望着，在未來荊棘坎坷相間中追求一條道路，大學畢業的則愁眉苦臉，開始爲職業奔忙了，她們面孔上橫豎着黯淡的影子，社會上爲女人準備的東西太少了，殘餘的暴力壓榨排擠到她們的身上使她們難逃出焦思苦慮。

究竟應該怎樣安排她們的未來？似乎是難明確的分出幾條正軌，好像是沒有完美的儲備，設有有力量的人多替女子設想，那麼這些還是紙上談兵，沒飢肉血氣的骨架一樣，不過，或者可以給予一點安慰，鼓勵，及稍轉她們徬徨迷失時的方向。總括不外以下的三方面：

甲，升學——如果你能升學，我以爲：

（一）必須選擇一個好的學校，要知道一個學校對你身心培養的重要，對你行爲品德的影響。審慎選擇，不要浪費精力，更不可爲取錄的低下而去俯就一個學校，這樣會極易同流合污，染上難再清除的惡習。今年失敗，就養精蓄銳以待明年，千萬不可爲混資格以敷衍的態度去走入只是應典而已的校門。

（二）眞去求學，付全精神去努力，能擺脫一切煩擾，能抗衡一切折磨，自重的，堅强的努力，我們須知道我們的天分也並不比男子低，身體也可鍛鍊得不比男子弱，爲什麼不能與他們一樣挺身出來負我們該負的責任？作我們應盡的義務，或就是自己不能放心，自己的能力，學過的技藝，不能大膽的獻給社會吧？這不能自信，沒有勇氣，就是怯懦，也是自甘造成男人對我們的輕視，想根除這懦弱與膽怯。就是要在學校委實的奠定，借以穩定將來的脚步。

（三）對於戀愛事件的應付。這件事似乎是不必要談，可是在升學上來說，也是必要談的，因爲唯有在學校裡與這件事接觸的機會更多，更輕易些，我以爲感情正旺盛而沒有成熟的理智去支配的高中同學，要避

免□這件事，當然交異性的朋友不一定要陷入這個圈套，可是能在兩性間持純正友誼絕非高中的孩子所能作到，所以，希望爲了能靜心讀書，能專誠用功，就得避免這紛擾，至於進了大學的同學，比較冷靜一點，則也要把眼光放遠，以學業爲前提，以不忽畧自己的前途爲要。

乙，就職—如果欲求職業，我以爲：

（一）重視職業性質，也就是要選擇明確正當合乎我們自己身分品格的職業，我常對朋友說，若是我到一天只能够一頓飽飯而可令我歡欣，且能在那裡培養新鮮的我的職業，我極願就，實在比有重金而無精神樂趣的職位可貴多了，的確，物質的痛苦是可忍，能忍，人力能勝的，心情上的煩苦却是千金難除却。所以我覺得選擇職業不要以薪金的高下爲標準，而應擇牠能不能給我們快樂？能不能助我們進展？

（二）注意自己的行爲，外表。女職員所以有『花瓶』的徽號，當然是其中有人証實了，這個名字，徒具華麗的儀表而不作什麼事的才引起這種侮辱性的稱呼。在女學校的門前往往是有許多零食小販，在電影戲院的女人多的角落裡也往往最熱鬧最噪雜，說這話並不是故意要自己打嘴，實在情形常是這樣，而這些小地方便予人笑談的材料，便給人卑視的機會，珍重我們自己，華美的衣飾裝璜不出高尙的學識，而簡欽布裙也不會辱沒了眞正的本領，我以爲樸實是世間最高貴可尊敬的性格的表現。不要整天高呼人家輕視了我們，而要躬身厲行，怎樣才使他們不輕視？鄰里間的是非，盡可不必作每天見面的必要的言談，並不是要學虛僞，並不是要作成寡言笑的面孔，只是談話多少別在沒價値無增益的長短中徘徊，也更用不着高聲言笑惹起人的注目。需知那等於不知禮節，沒受高深教養的表示。沉默而不是呆板，活潑而不浮燥，和靄與自尊並不是對立的，在現社會，女同事的一舉一動幾乎都是被另眼注視的，我們不可忽畧自己的態度阿！

（三）忠於職務，這一點原是大家都該實行，而不限於女同胞的，可是，在這裡特別提出是要求姊妹們更注意，不負責任，不守信用，疏忽，怠惰，好逸惡勞是人的劣根性，我們應當自我作起，實踐於改正，革新。對於我們的職責，絲毫不苟把牠担承起來，甚至能夠創立新的成績，能開闢新園地，別養成自己散漫的習慣，也別給人責備的把柄。

丙，結婚—如果預備走入家庭，我以爲：

（一）不要隨聲附和，輕視「賢妻良母」四個字，須知國家沒有撫育嬰兒的設施，那麼又要希冀未來國家有成材的棟樑，那麼這個偉大的任務就要婦女們去担負，別以爲「賢妻良母」是可卑視，要知作到這四個字也須更深的學識，更美的靈魂，更眞實可愛的性格才行，孩子的心魂是世間最純良的，要把這樣一塊玉石琢成器，非是技巧的工匠不能着手，所以若不能走入社會，旣回到家裡就要挑起這副担子，那麼：

A，對家人的態度—應還順謙恭，並不是要步步服從，是要以愛對父母對丈夫，孝敬父母，友愛手足一如對自己的親骨肉，使中間沒有隔膜，打成一片融融的天倫樂趣。竭力摒除自私的觀念，能爲大家辛苦能爲大家殉身的人，是不會不被尊敬不被愛戴的。因爲被人敬愛的才能發號施令，才能暢行我們的計劃，普詢我們的理想，更該使一家人都向刻苦中鍛鍊，須知人生中逆境是更易多遭逢的。

B，對子女的撫育—栽培植物的幼芽是最艱辛的工作，風吹日曬，雨露的輕重，都得極力經心才行。一個人將來爲聖賢爲盜賊，須視他童年的環境，他四圍接觸的人們，尤其是從親給他的教養，所以母親對我們往往不惜白髮的操心，不惜疲憊的勞碌，那麼對子女也要盡善盡美把他製成偉大的人格，造成異日國家的光華。多看書報雜誌，用科學的，進步的方法來撫育他們。

（二）環境不允許升學，可是不可視結婚爲職業，不要以爲爲了解決生活問題而結婚，總是結婚的人才愈謀到職業才好，因爲男人最容易把妻子看成他們一生的消費者，一生的寄生蟲。如果沒有職業，就要把在家中整理的成績昭示給一切人，尤要使丈夫清楚明瞭妻子所分担的工作，所負的辛勤，不是吃閒飯，倚賴他一生的。我們要明白兩個感情融洽的人

的結合固然快樂，也可與幸，但是女子絕不可視爲可以享安富尊榮的樂園，要知精神上雖然是安定欣愉的，同時却也担負了很大的工作，好的母親，好的妻子，大而至於人類幸福，民族强弱，國家存亡，小至一個國民的善惡，一家的悲喜，都是有莫大關連的。

朋友們！以上三條道路總要走一條的，才能使自己不作徒然消耗的廢物。無論走那一條，都該認眞去走，一步留一個脚印。我素來恨透了嬉戲人間的人，他們不但是在向幾自滅，還是敗壞社會建設的惡阻，我主張一個人若要生存，就堅强勇敢的直去生存。否則就去自殺，不要作一根飄蕩人間的游絲，日與風雨爲戲，無聲，無嗅，無爲的逝去。朋友們！世界是寬廣的，你愈進展，愈見其無限，愈知不可停留。人間路是艱深的，眼光看得遠，脚步下得準，時時向前，爲取得成功，爲人謀福利，荊棘不足以爲攔阻，我翹首以待，預祝你們成功。

孕婦注意

請別用無識收生婆

，婦人自受孕以至產褥，在生理上的變化很大，因此死亡的機會爲多，如妊娠中發生肺臟，心臟，腎臟等疾病，或急慢性傳染病時，其他如前置胎盤，胎兒畸形和病變，胎兒的死亡，流產等，皆可爲直接或間接的死因。

臨產時陣疼微弱，胎兒體位異常，胎兒過大，或產道過小，出血，創傷傳染，產褥熱，以及會陰，子宮，肛門，尿道等的破裂，亦常可使產婦陷於不幸，其中人力所不可挽救者固屬不少，但誤於學識，技術不足的收生婆，亦屬多數，如我國舊有的收生婆，大抵目不識丁，毫無學識，並不知所謂消毒法，即正常分娩，亦常因創傷傳染發生重篤，產熱褥而死，所以婦女們，當你們要臨產的時候，最要注意自己的安全，千萬不可忽畧，救護孕婦及產婦，首宜廣設助產院，又須設立助產學校，授助產學生，種種必需的知識，技術，使負助產的責任，以代替舊式的收生婆，產院中應聘請富有學識經驗的產科專門醫師，令治難產，同時更須勸令婦人，於受孕以後，常受醫師的檢驗，如發覺有異常之處，即可着着治療，且預先防範，則以前，認爲無法可施的，必有十之七八，可保平安。主婦們，如果你們懷孕以後，立即就要到醫院去，千萬不要請那無知的收生婆。

襪子總庫 大新襪衫廠 衫褲專家
地址：西長安街七十三號
有貨皆備 無貨不賺
男女襪子
西裝襯衣
時裝外衣
美術被單
敬請參觀 歡迎比較

一品膏
專治婦女月經不調白帶血崩乾癆久不受孕以及[illegible]女老幼腎虧腰疼腿疼心口疼肚子疼胃寒咳嗽虛損癆傷半身不遂筋骨麻木等症每貼一元加料二元雙加料四元外埠函購款到即寄總傳處北京前外勸業場二樓
天和堂
天津泰康商場福善堂日界生春陽各稻香村濟南張興子

女子應該往那裏去？

冰



女子應該往那裡去？這是我們很應該注意的一個問題，女子的數目要佔全民族之半，萬一她們全走入歧途，這對於整個的國家不無關係！在女子未受教育之前，是沒有什麼說的必要，因爲那時候的女子完全是男子的附屬品，她們除了認識自己爹媽外，就只有認識自己的丈夫和兒女，只要能服從父母的訓導，丈夫的命令，那就是天字一號的好女子！她們沒有腦子——的確也不需要她們有腦子，她們一世過着寄生的生活！

自鴉片戰爭後，打破了中國閉關自守的政策，而歐西的文化也慢慢傳到中國來了，女子的教育亦迎運而興，因爲有些先輩們了解這樣下去，不是一個文明國家所應有的現象，於是竭力提倡女子教育，高唱男女應該平等，一部分女子眞的放下了她們借以寄生的針，線，刀，鏟，邁出她們的牢籠——家庭——拿起筆桿來爭取她們的人格，自由，在這時自然有的女子得以澈底覺悟，眞個埋頭苦幹起來，雖然沒有什麼驚人的成績，至少她們在社會裡已得到相當的位置，且能經濟獨立，並博得了人格與自由，但假如我們女界凡得到這種機會的人，就埋頭苦幹，行有餘力更回過頭來向那些未受過教育的子女呼嘯引導，我相信這些年來一定有驚人的成績！但爲少數人誤解自由，更不懂爭取平等之路，至使社會上對女子起了一種輕視與譏笑，再有一般守舊的老先生，誰願意自己的女兒被人譏諷呢!?於是又都將自己的女孩子關在屋裡，反過來又高唱女子應該走向家庭去！其實走向家庭中又何嘗是不好的名詞，不過我認爲一個女子無論是走向家庭或社會，都需要有相當的知識。試想每一家的小孩子全是和他們母親在一起的時間最多，假如每人均有一位很好的母親，她們的子女絕不會壞的，並且能減省學校的教育許多時間！最可憐的是現在所謂有知識的女子，只有其名而無其實，她們雖受了十幾年的教育，不但沒有一技之長，幾乎連封通順的信全寫不出！家庭中的事自然是不屑去做，並且也實在不會去做！至於子女應該怎樣教育也不去想。我有幾位朋友，都是中學大學畢業後嫁了一位有身分的丈夫，家庭的事當然是委託於廚子與老媽，小孩呢也委託奶媽，她們整天的除了打打牌就是打扮的就十分漂亮陪着丈夫蹓公園聽戲看電影，請問這樣的女子對於國家社會家庭有何用處！當然這樣的女子僅佔一部分，可是這一部分也足使我們女界丟臉的了！所以我認爲一個女子也不用認爲走到社會裡去就是榮，走回家庭中去就是辱，其實只要名符其實，行爲上絕對合理，使社會上人士認爲我們女子並不是社會中的花瓶，家庭裡的廢物我們自己打起精神來幹吧！每個人全應用冷靜的頭腦，閉上眼睛想一想：「我是一個受過教育的女子了，但我比未受過教育的女子多知道些什麼，會做些什麼？」這樣對自己審察一下，無論去社會上做事，或是在家庭中做主婦，全是有價值的。

新女性的道德

寒流

西哲奧斯丁說過：「德行是我們心靈上特殊的優點；」人類至情是千古不滅的，令古人感動的，今人依然受其感動，那末既云新女性的道德，是否根本否認舊女性的道德？抑或否認過去心靈的優點？

首先我們要確切了解什麼是道德？道德乃是一種完善生活的表現，人的一切努力莫不爲着生活的幸福，如果人生有目的的話，這目的便是使生活達於理想的境界。在我與理想的途中，換言之就是完成道德的途徑上，內心就滋生了豐富的生命力，有一種欲完成某種目的的意志，和一種向上追求的心理。那末只要合於這些表現的莫不是合於道德的。

我們試反觀舊女性的道德。所謂舊女性的道德概括地說就是三從四德，三從即是在家從父，出嫁從夫，夫死從子；四德即是婦女的德容言功。三從根本否認女子人權的存在，這裏她們僅有的意志便是抹殺自己的服從；至於四德就是一種限制的範圍，這如同昔日惟恐文人作亂，而提倡八股文，使文人無暇顧及別事的用意一般。自然也有，許多婦女從這裏顯出堅恒果敢克制等諸美德，她們之中也有達到此種德行的最高表現，但是她們可有自覺的意識？可有道德的意識？反而因爲對婦女生活的表現的規定太限制了，太嚴刻了，使一般不能達到此種道德標準的女性便專致力於虛飾，因爲不是內心自然流露的結果，所以她們虛飾的努力便成爲玩弄表現，於是世人多懷着女子是莫測的，狡猾的諸觀念了。總之這些因以男性爲社會中心的錯誤而致成的錯誤，使舊女性的生活喪失了道德的靈魂，而僅具道德的形體；她們的道德是被動的，沒生命的，沒意志的，只是一種行爲的盲從模仿，徒供人玩賞的技藝產品而已。

所以中國女性已有一個很長的時期喪失了道德的意識，我們要建設新女性的道德便須得認眞與堅決。但這絕不是什麼超乎人能力之外難行的事，因爲道德就是使人成爲「人」，使人生充實，人生快樂而已。我們必須眞實達到「人」的地步，才能享有一切，否則男女根本談不到平等，也談不到比較，則不獨女性的道德失去了意義，即對人類道德的解釋上也有了缺欠。

第一新女性的道德要有自覺的意識。西洋謂十九世紀爲婦女發現的時期，姑不論是被發現的還是自我發現的，抑總算承認婦女的重要了，但最重要的還是發現自己，否則發現終止成爲發現而已。懸於希臘教堂的箴言：「我懷疑故我在，」自覺的意識就是生命的覺醒。一個人發現了自己，同時也就發現了世界，發現了自然的規律，她就更進一步生出一種自我生存的要求和「希望自身完善」的意願，並將這些表現出來的渴望，她、就要求前進與刻苦，因爲自然的規律如此，時間是前進不息的，人生之流是無所等待的

自覺意識實在是一個督促的源泉，從這裏湧出眞實的生命。女性是敏感的，仔細的，她們應利用這種持殊優點永保持一種清晰的自覺。要知，一種生存力量的表現由女性身上顯現出來，那是加倍的有力量。

第二新女性要有時代意識與時代精神的表現。要達到這一步須要留心世界的動態，國際情形與時代思潮。偉大的創作家嘗被評爲他們不負時代而時代有負他們，我們固不求超越時代，也不願被時代遺留在後面，必須和時代有連繫，同時並進，因爲人類的根本感情永不改變，只是社會環境——政治，風俗，與人爲環境——教育思想的改變，致使感情表現的方式與傾向亦因之而異，而善惡的觀念也轉變了。新女性能隨時注意並領悟這一切，則她們的心身與世界的動蕩適進相應合。若沒有時代意識，則時代所認爲善的，是她們所不認識的，她們的意志與情感的表現必是不合時宜的，啼笑皆非的，她們自身固感到痛苦，而又使人類的前進顯出一種譏嘲的意味，她們無意識的成爲人類前進的阻礙。歷史是人類的歷史，時代的思潮文化的演進這些就是歷史的記載，無論如何要於人類文化史中有着男女共同生活共同工作的記錄，我們若是不與這個賦生命的時代共同活着則如深蟄土中的冬眠動物而已，女子若果如此則是自甘放棄權力，使歷史成爲男子的專有史，她們僅不過是對男子行爲的微弱影響者，她們如同影子似的，本身是存在而不生存的或物。這樣我們在何處去尋婦女的存在和人類努力的意義呢？所以新女性的生活必與活着的外界取一致的連絡。

第三新女性的道德要有知識。蘇格拉底認爲「智識即德」，亞里斯多德的意見是：「人生的目的就是快樂。智識是求快樂的工具，道德也是智識，所以也是求快樂的工具」。智識是我們認識外界事務的依托，是與外界接觸的媒介。一個人智識廣博就可感到胸襟開闊的快樂，與外面世界有直覺的交往，無形中擴大了生活的領域。所謂人是男人與女人的共稱，如果男女智識太相懸殊，不僅是婦女的恥辱，亦且是人類的恥辱。我們必須先要達到一個「人」的地步，才能得到平等，否則人家浸於智識快樂的境界，而你卻感到苦悶。男女的平等不在乎社會地位的平等，不在乎參政權的獲得，在乎達到精神平等的地步，則社會的地位，政權的獲得都是不求自至的，否則即使有了這些也不過充數而已。

道德是一種成熟生活的表現，是將所學和所經驗的發揮與成長，如同學問一樣，我們必先有學問的根抵才能發揮出來。比方道德對於一個小孩子就是無所謂的。所以道德也必須有其基礎，人必須獲得並融合使人成爲人的一切，其表現自然就恰如其分，無不合於道德。要之，道德是使人生活快樂的，使人感到生活更爲確切，道德並不是死的規律，若有人因道德的形體而毀壞了生活，道德是不負其責的。以上所說的自覺的意識，時代精神與求智欲都是道德靈魂的糧食，將這些融合消化了，那末一切美德的行爲，如節制，堅恆，忍耐，勇敢的表現都是必然的結果。總之新女性的道德必須是自動的，有生命的，有意志的，最要緊的是有道德的意識，了解道德的意義，才能激發欲爲自身完美表現的最高追求心理。道德的最低的限度是要有清晰的理智和需要的智識，把握住一個合理的生活。

再說女性與家庭有密切關係，她們有優美的感情，她們的天性與兒童接近，她們本能地有創造和孕育的心靈。如果她們將『人』的道德的根賦柢與這些優美的本質而表現出來，你將看不出道德的痕跡，只見到諸種美點的諧和。男女的差異可以是諸種優劣的比較，但不要使它成爲高下或隸屬的關係罷！讓我們這樣希望：「婦女的問題將是增加人類光榮的事件！」



讀「我國是否需要節制生育」之後

馮常

本月三號在婦女雜誌上讀到汪明璠君的「我國是否需要節制生育」一文，，汪君由一，人口數量，二，人口品質，三，生活程度與教育，四，天災與人禍，五，公共衞生五方面，來証明我國之必需節制生育，鄙人讀了之後，頗不敢贊同，故草此篇，以伸己意，因爲一個問題之能否得到正確的解答，是由多數人研討而來，所以不惴譾陋的就寫出來了，因爲汪君是由五方面說明，所以現在我也由此五方面加以討論。

第一，汪君以爲我國的人口太多，而耕地面積太少，所以促成社會上各種罪惡之發生，如盜賊內亂等，以致使社會經濟蒙受莫大損失，並列舉統計數字以爲証明，今爲容易明瞭起見，也列舉一個外國的數字，但我手邊沒有詳細的統計表，所以只能拿地圖上的數字來比喻一下，今以德國而論，德國在第一次大戰之後，只剩下十七萬二千方英里，除去山脈河流及道路之外，我們把牠的可耕地面積姑且定在一個最高點十二萬方英里，而人的數目却有六千五百萬，每一方英里耕地的人口密度，在五百四十人上下，不可謂不密，而德國並沒有因人多地少的原故而發生內亂，我們固然可以說德國的工業發達，可以輸出工業品，換來農產品，然而我國又何嘗不可以振興工業呢？況且社會上各種罪惡之發生，並不都是人口過剩的原故，而自另有其人格的，社會的，政治的，經濟的原因，即以內亂而論，請想想，中華民國自成立以來，大小內戰不可勝記，那一次是因爲人多的原故呢？假如內亂發生是因人口過剩，那麼多打幾次仗，多死幾十百萬人，社會上不是反而可以得到安定了嗎？

第二，汪君以爲我國人口品質日趨低下，也有二因：「一，生育太濫，毫無選擇，二，人口中即偶有少數優秀卓越分子，亦不免因生計壓迫，以致於湮後不彰，無所表見」，因此而致於「社會文化永無進展」，我們先不必說這社會文化永無進展的原因是否因人口品質之低下，我們先說這生育太濫，毫無選擇，應該用什麼方法來制止呢？用勸導的方法嗎？可是人無智愚，全有性慾的衝動，當其衝動之來，即鑽穴踰隙而爲之，何況是正式的夫婦呢？在他們快樂之高潮時，絕想不到生孩子的問題，早把平常所聞所見的節制生育的理論，拋在九霄雲外了，用政府的强制力嗎？先不必說事實上辦不到，即使辦到了，把全國所有的人都加以身體測驗，限制這一對夫婦可以生育，那一對不准生育，但是那可以生育的就準能生出聰明孩子來嗎？再說優秀分子之能否表彰，全視其個人之肯否努力而定，一個平凡的人，若肯努力，必不致湮後無聞，反之，一個非常聰明的人，若不肯努力，也不免成爲廢物，古今中外的歷史上，不乏因努力而成大功的人，卻從未聽說一個不努力而只恃聰明能成功的人，至於社會文化之不進展，那是因一國的政治機構及

教育制度不完善的原因，以致使人口品質也日趨低下，並不是因人口品質之低下，才使社會文化不進展，所以汪君的說法，不免倒因爲果，其次我們再畧說一下人民的高矮和壽命，一國人民的高矮，和一國的歷史文化及地理環境有關，至於壽命的長短，那和一國的社會文化及衞生設施有關，與人口品質之高低及多少並沒有關係，因爲這是微末小節，所以不再詳細申述了。

第三，汪君以爲我國工農家庭收入太少，經濟所入，多半用之於糊口，故無餘力再爲文化努力，所以汪君對此深加感喟，而勸國人節制生育，但我們請想一想吧，工農家庭之所以收入太少，不是因爲我國的教育和社會事業不發達的原故嗎？請問他沒有學識沒有技能，怎麼令他增加收入呢？在外國，社會事業非常發達，每一個人要受義務教育四五年不等，但我國又如何呢？而義務教育和社會事業不發達的原因，也是人口過剩的原故嗎？

第四，汪君以爲我國的天災與人禍，也是由於人口壓力太大的原故，「蓋饑荒之來，半雖由於天災，半亦未嘗不由於人禍，而人禍之端，厥爲人口壓力之無限制之膨漲，——此種人口壓力一日不除，國家一日不得安寧」，我們現在捨去天災不談，怎麼饑荒之來，半亦由於人禍呢？誠然，饑荒之來，是半由於人禍，然而我說的是內亂外患等，由此而沒有人注意到小民的生活，與人口之多少並無關係，現在我國人多，而餓死的數目也多，那麼等到中國人少了，而內亂外患還是如此，在百分比上不是也沒有減少嗎？這汪君又將何以解釋呢？況且現今世界各國沒有一國不獎勵生育，尤以德國爲甚，他們就不怕生育多了被餓死嗎？就不怕國家得不到安寧嗎？何以品質優良的德國人，其聰明思慮還不如品質低下的中國人呢？在此，我們不妨再提一件事實來談一下，當一九三〇年世界經濟恐慌之時，美國小麥生產過剩，價格下落，老闆們沒有大的利潤可賺，於是把小麥大量的傾倒在大洋中，而同時在國內却有四五百萬被工場所擯棄的失業者，終日生活在饑餓線上，嗷嗷待哺，老闆們却閉目無睹，坐而不救，這種人禍，莫非也是由於人口過剩的原故嗎？假如這些人都被餓死了，也是食糧缺乏的原故嗎？

第五，汪君以爲公共衞生的目的，是在減低死亡率，而「我國目今高生產率與高死亡率並行，所以與其多生多死，不如少生，並可減低死亡率」，若照這種說法去推論，恐怕免不了掩耳盜鈴因噎廢食之譏，誠然，多生多死，少生少死，然料在實質上說來，死亡率的百分比不是並未減少嗎？公共衞生的目的，是在減低死亡率，然而我國死亡率高，那正是證明我國的衞生設施不良，而應該大聲疾呼的引起同胞的注意衞生，却不應該只看到皮相的死亡率高，而就主張節制生育啊！

總上五端，我以爲汪君的主張不甚健全，所以不敢贊同，況且我國正當內憂外患交相煎迫之中，在在需人，於此時提倡節制生育，殊非其時，此其一，再說中國的文盲既佔全人口之半數，那半數非文盲之中，懂得節制生育的理論的，恐怕也不到三分之一，即使這三分之一全懂了，又全實行了，其收效也是微乎其微，因爲照世界各國的統計，知識水準越高的人，生育力越小，知識越低的人，生育力越大，此其二，所以現在我們與其提倡節制生育來減少「因人口過剩而產生之各種社會罪惡」，不如提倡振興實業，發展義務教育，推廣衞生設施等來得切實而有效，謹草此篇，敬以質之高明，不知以爲然否。

對子女說故事時

應有的考慮

無論男女小孩，到了五六歲，知識剛一萌芽，第一步的求知心，就是讓你給他說故事，妳隨便的不論編個什麼，他都感覺着興趣，並且深深的印入腦筋裡，永遠不會忘記，將來他處在社會上比在學校裡所學的影響還大，所以爲父母者，願妳的孩子成一個與世有益的與人類謀幸福者，必須在這時，作一愼重的考慮，選擇，還裡介紹妳幾件標準條件：第一是要啓發他的童蒙，讓他純潔的心上，印上一個正當的理想，沒一點惡念，可以把一些常識編成故事形像，向他講述，關於名人們的歷史及小時候的故事，像「孔融讓梨」，「黃香溫席」，司馬光擊缸救友」，「華盛頓的不說謊話」……等，這樣不但對他的道德觀念，立下根基，就是智慧也跟着產生，再如像互助，愛眾，孝悌等，都應向他時常說述。

妖鬼的故事，千萬不要向他說，這樣徒使他恐懼，晚上不敢出門，就是及到壯年，也一樣的不易去掉，還是不可忽略的。



鷄蛋的食法和保存法

（慧）

鷄卵是家庭間日常榮備的一種，因它富于滋養料，雖然知道怎樣烹食鷄卵的人很多，對它作過具體研究的人恐怕却很少吧！所以我拉雜的寫下這一些來，獻給本刊的讀者，賢能的主婦們，當你們走出了廚房，舒適的斜倚在沙發上，讀到這篇文字時，也許還能感到相當的興趣吧！

鷄蛋的形狀與成分

現在我們先談談鷄卵的形狀與成分吧！誰都知道的，鷄卵的外形是一端較大，一端畧小的橢圓形，其橢圓體的形式，體積，與重量，因着母鷄的種類而畧有不同，按照普通的平均數目來說，此橢圓體的長徑合一寸九分，短徑合一寸四分四厘，平均重量合五十三克，不論何種卵類，都由卵黃，卵白，卵殼三種重要部份所組成，鷄卵對于這三部分的重量百分率以及組成各部之成分百分率，可以上表表明之！

	卵殼	卵白	卵黃
重量	百分之十四	百分之五十六	百分之三十
成分	炭酸鈣89—97% 炭酸鎂2% 炭酸鈣鎂.5—5% 有機物質2—5%	水分85—88% 固體物12—15% 蛋白質10—13% 脂肪1.3% 鑛物質.7% 葡萄糖，微量	水分47.3—53.8% 鑛物質3—1.65% 含氮物15.6—17.5% 脂肪33.7—36.2%

鷄蛋在營養上的價值

蛋白質爲組成人體之構造，和營養細胞的要素，如人體內代謝產物的排洩，全由蛋白質補充之，蛋黃素爲人體識內一種重要元素，腦，神經，以及赤血球所產生之血小板，均含此物，其功用可使人思想敏捷，精

蔬菜在醫學上的功效

李蓉子

現在許多科家學，醫學家，均提倡多食蔬菜，少食肉食，據說蔬食有避免疾病之益，且養分較肉食更爲充足，亦且經濟多多，作者於蔬食一道，亦深感興趣，故於各種蔬菜之養分及性質，頗注意之，我們應當知道蔬食不獨能避免疾病，兼有療養疾病之醫藥功效，當茲夏令，講求衛生者尤宜知之，茲撮近年來經醫學家發明証實者十二種臚列於左：

1.蘿蔔：味甘，微辛：其中含有澱粉消化酵素，能助澱粉之消化，惟遇高溫時則易散失，故生拌食之，最足爲間接之滋補劑，又若細切成絲，和醋食之，於咳嗽及喘息亦大有功效。

2.菠菜：富含鐵質與石灰質，爲貧血者之良食品，患痔瘡者食之亦有效，並有用之爲醒酒劑者。

3.萵苣，苦苣及生菜等蜂富含硫質與燐質，食之，能增進食慾，清潔血液，滋養神經，惟以生食之效力最爲大，又若女人常食之，則能增進乳量，漸授對嬰兒亦甚有益。

4.芥菜：有清香，可調味，食之，能清

神煥發，肢體運用得以舒適愉快，據Voit氏化驗，鷄蛋一枚所含之營養料，可與重四十公分之富脂肪之肉相敵，又與重一百五十公分之牛奶中所含之蛋白質及脂肪之量相當，所以多食鷄蛋，可以強壯身體並增加健康。

鷄蛋在營養方面既有如此高貴之價值，所以我們更得進一步研究其消化之時間，全熟之蛋，比較難以消化，全熟蛋一枚，完全消化之時間所需約爲三小時半，生蛋需二小時，而攪破之生蛋，只需一小時半即可完全消化，故爲腸胃節省消化力起見，以食生蛋較食熟蛋更有益于身體。

鷄蛋的特殊用途

鷄蛋除了供給吞食以外，不論卵黃，卵白，或卵殼都還有着特殊的用途。

卵黃——將生蛋煮熟，去其白而取其黃，將熟蛋黃置鐵杓中，于火上炙之，乃有黃色之油狀物流出，此種蛋油含硫質，可治皮膚病與燙傷，並可醫治流行于民間之「編球瘋」——即陰囊濕症——之特效藥。

若將大批蛋黃，入蒸籠內，除去水分，再投入布袋中，榨出大量之蛋黃油，可用以製石鹼，及供製革業之用。

提煉蛋黃素，可供醫學上戒除習慣性中毒——如嗎啡，鴉片，白面，海洛英等——之用。

卵白——取生蛋二枚，去黃而留其白，可以之代洗髮粉，經生蛋白揉洗過之髮，其清潔，鬆軟，光滑，黑亮之程度，決非市上所售之洗頭粉或洗頭水所能比擬，且生蛋白洗頭，除黑亮外，又不傷髮，若日敷生蛋白粘液于面部，皮膚吸收之，可滋養上皮細胞，日久則容顏煥發，如鮮葩，肌膚滑潤如脂玉，凡我摩登仕媛，何不暫擲昂貴之舶來化裝品，而一試此價廉物美而又合于化裝衛生條件之潤膚劑乎？

蛋白在工業上又可應用爲製造假象牙及賽璐珞等之原料。

蛋殼——普通家庭中食蛋時，都將蛋殼廢棄之，其實蛋殼也有很大的用處，將生蛋一端，破一小孔，去其黃白，並將內部滌淨，裝入明礬，用文火焙之，直至殼中結晶狀之明礬，變爲粉狀，此種礬粉，可用以乾燥新生小兒之臍部——此法流行于江浙各地之民間。

因蛋殼中含有多量之有機鈣，最近據日本岡本博士研究所得，若將蛋殼磨粉吞服，可以增加白血球之吞食作用，尤其對於患肺癆者，呼吸器病者，與慢性腹膜炎等病，其藥力可直達患部，而奏奇效，因有機鈣爲構成骨骼之主要成分，故蛋殼粉爲醫治軟骨病之特效藥，小兒在換齒期間與妊娠婦女常服此粉，可促進身體之發育。

若日食生蛋一二枚，除能營養身體外，

血液，健腸胃，其種籽，更有作爲健脾之劑者。

5.甘藍：富含滋養分，石灰質亦多，食之，可增進體重，助強血液之循環，小孩以及衰老之人，多食甚佳。

6.萵苣：富香味，能增進食慾，患胃病者宜多食，大有效益，且能去痰及治神經系之各症。

7.葱及葱頭：富含燐礦質，食之，能利便血液之循環，去感冒，傷風，濕氣等症，兼助消化，增進食慾，助毛髮之生長，強健神經，夏日食之，更能避暑免疫。

8.薑：味甘而辣，能利便血液之循環，增胃液，助消化，抑感冒，傷風，更可爲發汗劑。

9.韮菜：味芬香，富硫質，能治脚氣，腹痛等症，兼能補消化，便利血液之循環。

10蕃茄：富含各種生活素（Vitamin），對於身體健康上，發育上，生殖上等……均有特殊之功效，若製爲 Sauce 煮食，著能助脂肪之消化。

11瓜類：冬瓜西瓜等，能清火，助消化，便利排泄，使血液清潔等效，夏天吃西瓜，冬天吃冬瓜等，功能使腎脾清潔。

12大蒜：味辛，能殺微生物，亦富含生活素及澱粉質，能治脚氣，及心臟等症，睡眠前食之，得以防寒，腹痛者，用之與飯共

尙爲極佳之潤喉藥。

鷄蛋的特殊吃法

普通家庭內用鷄蛋來佐膳，不外是煎，炒，蒸，煮四法，還有些流行于江浙各地的吃法，及西洋製法，恐怕不是人人所熟諳的了，現在茲將筆者所知的比較不常見的鷄蛋烹食法介紹於讀者諸君。

1. 鯽魚蛋鷄子，取鮮鯽魚一尾，除胆去鱗，滌盡血水，於腹中擱食鹽少許，生薑一二片，嫩葱一小段，並加適量之黃酒，以去其腥，另除鷄蛋二枚，加適量之食鹽攪破使成漿糊狀，倒入盛放鯽魚之碗中，隔水蒸半小時，即可取食，其味鮮而不膩，誠爲佐膳妙品。

2. 甜酒蒸鷄子——江米酒（即糯米酒，江浙人又稱爲甜酒）一滿匙，置飯碗中，上蓋生鷄蛋三二枚，去殼，不必攪破，碗上撒食鹽少許，若喜食甜者，可以白糖代鹽，隔水蒸之，至蛋白方凝，蛋黃未固時，即可取食，味甘香濃，鮮嫩可口，若于嚴多深宵，清談已倦，取家釀甜酒與新鮮鷄卵，就紅泥火爐上蒸食之，功能醒神清爽，尤得唐人詩：「綠蟻新醅酒，紅泥小火爐」之靜中佳趣，此種食物，誠爲閨裡消夜之佳品也。

3. 茶葉蛋——先將鷄卵煮到半煮，拍碎其殼，（但並不將殼剝去）投入水中再煮，此時可加適量之紅茶葉與食鹽，所加茶葉，無一定量，通常鷄蛋十枚，則加茶葉一把，再煮多時，使紅茶之香，與鹽之香味，深入蛋中，剝殼取食，除鹹淡可口外，另具有一種撲鼻之清香。

4. 開水浸蛋——普通鷄蛋之簡單的食法，除生食外，即是以開水煮食，不知此法殊拙，味既欠佳，且又不易消化，愛食嫩蛋者，無不喜此法，若易煮爲浸，其味則可口矣，浸蛋之法甚易，將生蛋侵入開水中約六七分鐘之久，取出，此時，蛋黃半固，蛋白微凝，于蛋殼一端，破一小孔，用筷尖挑入精鹽少許，攪而食之，味殊可口，且此種半熟鷄蛋，有補身體健康之能力，體弱而又不喜食生蛋者，可于每日清晨，食開水浸蛋二枚，一二月後，即能獲非常之效驗。煮蛋與浸蛋之不同點，煮者白先凝而黃後固，浸者則適相反，且浸者即至黃白皆凝時，亦不如煮蛋之質地死實，而不適口。

5. 牛奶冲蛋——鮮牛奶一杯，煮沸加糖，鷄蛋一枚，攪和黃白，將牛奶冲入鷄蛋中，再佐以而包二三片，即爲滋和衛生條件之早點矣。

煮食之，有治愈之效。

吾國人民起居行動，往往不合乎衛生，唯飲食則不然，常與衛生方法暗相符合，爲今世醫藥家所稱譽，而環考我國民所常食者，無論城鄉及貧民或富戶多數以蔬食爲主，（不過稍有分量程度之差別，）故不特養分豐富，使吾人身體得充分之發育，又可防免疾病於未來，且已罹疾病之人，復能因蔬食有藥效之蔬菜，於不知不覺中消除之，故吾國民雖有病夫之謗語，然亦能延長迄今，而足支持，若以人類之體格別之，要以鄉村中之蔬食者爲最多，而體格亦較城市人爲好，試觀其終年不喝牛奶，更無從吃鷄，鴨，魚肉，而其體格之堅强，迫爲城市中人所望塵莫及，雖鄉村中並無醫院及衛生之設備，而其死亡率，亦比較城市爲低，至其沾有死亡之大原因，實由於往往並正常蔬食而感不足，且常因年歲荒歉，或遭匪患，而流離於四方，並非因食蔬菜以致身體衰弱而死亡也。

在此政府復興農村政策之下，一方將農民設法安定，使其安居樂業，同時，將衛生常識與醫院之設備稍爲普及，料想我勵行蔬食之民族將來之死亡率，斷不至比歐美各國爲高也。

6.蛋糕——將去殼之生蛋七枚，加糖及面粉各七兩，合置一器中，另取闊約半寸左右之竹片兩條，以代箸用，搗之，直至此蛋面之混合體由膠狀而變爲稠漿狀，再搗一刻鐘，傾入直徑七寸左右之籠中蒸之，若籠過大，可以闊約三寸之竹片或馬糞紙，作一直徑七寸左右之圈，放入籠中，以承蛋漿，于未入蛋漿前，籠底宜先墳布，布上舖白紙一張，蛋蒸糕好後，此紙即用之襯托于蛋糕底部，免得蛋糕籠底相粘，蛋糕蒸至將熟，揭開籠蓋，于糕表面撒上青紅絲，核桃仁，松子肉，葡萄干等，再蒸片刻，嫩黃耀目，鬆軟可口之蛋糕，即成熟矣，此種自製蛋糕，其成本較市售者爲廉，色味亦遠勝之，惟應注意者，攪時亦用力，攪得功夫不到，蒸出來的東西不會是鬆軟的蛋糕，而將是一塊死硬的面餅了。

7，酥蛋——在開水中煮鷄蛋至五分鐘之久，則蛋硬而老，即不可口，且難消化，故此種老蛋，即不堪供食，棄之又復可惜，食之而又無益，於是可改作酥蛋，製酥蛋之法，即把已煮老之蛋，繼續在開水中煮之，經一小時，——甚至煮二小時，則剝殼甚易；蛋白作象牙色，極鬆嫩，味濃香，質酥，而消化復易，滋養亦富，蛋黃更鬆酥細膩，殊爲可怪，酥蛋，英美名「Mehrly Eggs.」。

8.雪蛋——雪蛋（Snow Eggs）爲，烹飪學之精品也，其製法較瑣細，光取普通鷄蛋六枚，棄其蛋黃，另作別用，此時只取蛋白，用茶匙加晶白糖少許，在碗中以茶匙調和，輕輕打擊，使起泡沫，置於一旁，另取鮮牛乳約四分之一磅，傾入高邊磁盆，加白糖少許，令其微甜，（不必太甜），文火煮之，將沸時，用茶匙二枚，勺蛋白成橢圓球狀，一個個放入牛乳中，自能凝結，再一個個在牛乳中翻轉身來，然後由牛乳中取出，瀝於小箕篩中，把煎盆中的牛乳傾於杯中，放冷箱裏冷却之，少選取出牛乳，加入那剩餘的蛋白，在煎盆裡用文火緩緩煮之，成爲蛋白乳糕，加以華尼拉香草汁——南美洲之一種熱帶植物，名（Vanille）氣味芬芳如蘭花，取其汁液，謂之香草油，香氣濃郁——分裝于玻璃碟中，亦置於冰箱裡，片刻，即冷却，于是取蛋白球置于乳糕上，美觀潔白，氣味芬芳，是爲雪蛋，味極香甜，涼爽適口，較之冰激凌，文雅而有幽趣。

9，咖哩蛋——雪蛋是涼甜之品，咖哩蛋 Curried Eggs 則大不相同，乃熱而鹹者，先用大葱數根，撕成細條，在二湯匙的牛油中炸之使黃，加入一湯匙的咖哩粉末，一磅的濃肉湯，精鹽少許，共合煮之，至大葱煮爛爲止，再加四分之一磅奶油，再加面粉少

食鹽能治什麼病？

連巧

食鹽是我們家庭中必需的物品，但除了食用以外，很少的人把牠當做藥品用的。其實說起來，牠在醫藥上的價值，是非常的重大的；尤其牠的價值低廉而產量特別豐富，更是其他家用葯品所不能媲美的呢！現在我把食鹽所能治療的疾病，介紹在下面：

一，止血　肺出血或胃出血，患者如吃少許食鹽，即能止血。口中的牙齒，如果脫落的時候，把少許的食鹽，放在口裡，便能止住血流。

二，牙痛　將鷄蛋黃中，混合以食鹽，可以治一切牙痛；又可以解毒蛇咬的毒。

三，眼膜炎　患者每天用溫水洗數次，很有功效；但洗時鹽水刺激眼膜，很覺刺痛，這是沒有什麼關係的，要知道，我們的眼淚裡便含有許多

許，調勻，再煮之，成糊狀，另取已經煮老的鷄蛋十二枚，去殼，切開二半，提熟，排之于大食盆中，然後把方才煮得之咖哩糊汁澆於鷄蛋上面，咖哩蛋即成，刺激可口，香氣撲鼻。

10，醋氽蛋——早茶點用醋氽蛋（Poached Eggs）最合衞生，能引食慾，助消化，頗爲有益，其製法亦頗別緻，用一磅涼水，二湯匙白醋，一茶匙精鹽，同入鍋中煮之，然後取生鷄蛋輕輕打開，入沸水中，約煮三分鐘，即可撈出，同時烤好黃油面包，以面包一片，鷄蛋一枚爲一份，食時，面包的鬆脆，和醋氽蛋的酸鹹，誠別具一種風味。

11，香菌面包鷄蛋——這樣鬆油濃鮮的食品，名叫香菌面包鷄蛋，英國烹飪法都叫作『Well-buttered toast Eggs With Mushrooms』，名稱甚樂，足見製法精細，先用新鮮牛油二兩，傾入鍋中，文火熱之，取香菌切成細末，置于一旁，取新鮮鷄子四枚，打開，一一放入油鍋中煎之，同時加入精鹽半茶匙，香菌末三湯匙，白胡菽末一小匙，把鍋移置于旺火上，用木勺以輕快手法攪拌，一面烤製濃塗黃油以薄片面包，趁面包與香菌炒蛋二樣都在炙熱的時候，把炒蛋傾於面包上面，於是香菌面包鷄蛋已成，趁熱食之，實稱鮮美之食品。

12，鳳尾魚面包蛋——先製好醋氽蛋若干份，置於一旁，再取鳳尾魚（Anchovy）在油鍋中煎之，加於醋氽蛋上，每蛋一份，加魚一條——此時每份爲三層，最末爲烤面包，中層醋臥果兒，上層爲鳳尾魚——然後把烤熱融化的牛油澆薄薄一層於魚上，再加鮮綠芫荽香菜（Parsley）圍於四週，於是鳳尾魚面包蛋（Poached Eggs On Anchovy Toast）已成，當烹製這樣食物時，手法要敏捷，上菜時亦要迅速，纔能香脆炙熱，否則一定乏味。

13，西紅柿醬蛋——先作新鮮西紅柿醬（Tomato Sauce）其製法以西紅柿一磅，切成細條，置於鍋中，加大葱，蒜葉，白胡菽子，共煮五分鐘，或畧加一些兒清水煮之亦可，然後用細篩濾出漿汁，是謂西紅柿醬，然後以牛油二兩放入鍋中，加一湯匙的麵粉，調勻，再加進西紅柿醬，煮成糊狀，同時加入白肉湯，（White Stock）少許，再煮片刻，置於一旁，另製酸醋蛋數枚，烤好牛油面包，把醋蛋置於面包上，用刀切去面包之角邊，使與鷄子之大小相仝，然後澆以西紅柿糊狀體，再加新鮮香菜細末於其上，迅速送進餐室，其味極美，此種精細食品，英美名之曰「Poached Eggs with Tomato Sauce.」

14，面包丁炒蛋——最普通的食品是炒鷄蛋，本來不足以供客，然另以他種方法炒

鹽質呢。

四，通便　每天早晨，用食鹽半藥勺，溶解在茶杯裡，等水溫涼後，飲之，可通便。

五，消化不良　在吃飯以後，將食鹽一撮，留於舌上，等溶解後嚥下，有時很見功效。

六，胃中發燒　患者可用口吞鹽三次之量，溶解成極強的鹽水，有時可以治愈。

七，曲背彎腿　小孩子因爲發育不良，往往曲背和彎腿；如果我們早晚用鹽水擦洗之，是很有俾益的。

八，癬和疣病　患者每天用鹽水洗之，即可漸愈；或用明礬鹽水，徐徐加熱，使之沸騰，每日洗之，經過一個月的功夫，則患處的突起物，自然消失。

九，炎症和充血病　可將乾熱之鹽，置於患處，立見功效。如將溫熱的鹽，置入淡水或醋液中，這種混合液體，可治一切頭痛，耳痛，神經痛和一切血管病。

之，則香美過之，炒蛋英美叫作『Scrambled Eggs』，其法以牛油或猪油在鍋中熱之極旺打入最新鮮的鷄蛋數枚，用木勺調炒，本勺運轉的方向，只許一方面，不准往來運動，則炒蛋嫩黃而不枯焦，且放置精鹽時，不宜置於鷄蛋上，而要把鹽花先灑入油鍋，然後炒蛋，此項面包丁炒蛋，則先烤好黃油面包，用快刀切成爲小方塊，置於鍋旁——受熱氣燻灼，纔不軟化，待蛋已炒好，再把面包丁置於鷄子之四週，灑胡荽末於其上，急速取出供客，異常鮮美，此種炒蛋，英美謂之（Toast Strips with Scrambled Eggs）香脆有味，誠佳品也，

15，龍鬚菜溜黃蛋——取龍鬚菜的嫩頭，切成細塊，置於盆中，加鷄蛋四枚，用湯匙打蛋，取白磁鍋一隻，放入牛油三兩，熬之使熱，加入精鹽及胡荽末，拌勻，再熬之極熱，然後傾入龍鬚菜鷄蛋，急速調之，其實有二條件，一是火頭極旺，一是手法要快，溜黃菜即成，此種菜我國南省仍名之曰炒蛋，北方人名之曰溜黃菜，法國則又呼之爲「奧姆樓」（Omelettes），而英美則曰「Omelett」名稱上不見「蛋」字，其實完全爲鷄蛋所成，至於龍鬚菜溜黃蛋，英美人咸嘗之，名之曰——『Asparagus Omelet』云。

16，果子醬椒鹽蛋——這樣菜在英國視爲珍品，尊稱之曰「英皇御用奧姆樓」（King's Omelet），色頗鮮美，味亦香甜，但其製法並無若何秘密，先用二湯匙的面粉，以涼水調勻，加結晶糖三兩，鷄蛋黃二枚，鮮牛乳一茶杯，同置於鍋中，在小文火上熬之，不調的調拌，待其漸次濃厚，即離火而置於冰箱中，待其冷凝，然後取出，用白杏果子醬鋪上，再以蛋白澆於果子醬上，再以文火煎之，成爲餅狀，其時顏色很可觀，最底層爲黃色，中層爲紅色，上層爲透明白色，而其味鹹甘均備，這就是用簡單的材料，製成精美之食品的一種。

17，法國式油煎蛋——這樣名聲很大的一樣菜，其實製法非常簡單，只要用新鮮牛乳半磅，新生鷄蛋一枚，平常乾面粉二湯匙，結晶白糖半茶匙，就可以了，先把鷄蛋和白糖打勻，調和發出泡末爲止，加進牛乳與面粉調和的混合物，再拌勻之，另取白磁碟子二個，敷以黃油，就把那調和混合體平分爲兩半，置于烤爐中，烘烤約二十分鐘，成爲二個蛋餅狀，然後取出，在一個蛋餅上鋪以果子醬，再把其餘的一個蓋上，就成爲法國式油煎蛋（French Pancakes）了，味極香甜的。

（五）鷄卵的檢查與保存

家庭中用以檢查鷄卵之優劣，可由其色澤，聲音，感覺，浮沈，溫度等物理性質鑑別之，新鮮之蛋，色澤鮮明，陳舊之

十，解毒　食鹽可用爲解毒的吐瀉劑，如硝酸銀中毒後，以兩茶勺的食鹽，倒入半品脫（Pint）的溫水裡，飲後，即將毒物吐出。

十一，保健牙齒　食鹽是日用的良好牙膏，可以除牙齒上的酒石酸性，又可以保護齒齦，使牙齒潔白如玉，用時極以少許即可。

十二，盜汗　如果身體虛弱，往往在晚間睡眠的時候出盜汗，可將患者的襯衣，浸入飽合的鹽水溶液中，取出乾燥後，令患者晚間穿上，再睡時自可不再出盜汗。

十三，四肢神經疼　患者可用熱食鹽水，早晚洗之，可以減少疼痛；水的溫度，適爲患者能忍受的程度即可。

以上是食鹽在醫藥上的效能，是最普通最簡便的方法，家庭用之，最爲相宜。患者諸君，無妨試試看！

蛋，色澤晦澀，二蛋相輕擊，新鮮之蛋發鬧音，陳舊者音啞，又若輕搖之，新鮮之蛋無聲，陳舊者有響聲，以舌尖舐蛋尖鈍二端，如尖端冷于鈍端，則爲鮮蛋，如尖鈍二端對舌尖無溫度之差別，則必爲陳蛋無疑，若以鷄蛋尖端向下，靜入水中，橫臥於器底者爲鮮蛋，浮起或尖端向上，陳於器底者爲腐敗之蛋。

蛋之貯藏，可大別爲冷藏，塗殼，掩埋三種，冷藏之法係將蛋置于攝氏零度之冷處貯藏之，因多數微菌在此溫度上，即不能生存，故可免去微菌侵入蛋殼，可免蛋之腐敗，惟以此法施於家庭中頗不方便，適合于家庭中者莫如塗殼，掩埋二法，塗殼係於蛋殼外部勻塗各種塗劑（如水玻璃，凡士林，石脂，膠等。）塗時必須塗勻，均勿稍留空隙，如取10%中性水玻璃溶液塗抹鷄蛋，可保存六個半月，若投蛋于融溶之糖液中，立即取出，糖液可將殼外氣孔封閉，同時殼內即凝成極薄之蛋白一層，如此亦可保存六七個月，至于掩埋，可埋於小豆粉，麥麩以及其他種粉類內，如此亦可保存一二個月之久。

一年一度的絕好機會
慶祝開幕五週紀念
三店門市部
◁聯樂大價十▷
◁合行減三天▷
億兆百貨商店　前外瓜子店外街
第一支店　錦泰祥億記　蔴大同家胡
第二支店　億兆批發部　崇外東曉市街
本店向抱薄利推銷宗旨售價均按批發茲爲歉就開幕五週期內特別大減價以酬主顧決不以減價作號召希各界速購莫失良機
自國曆四月廿六日夏曆四月初一日起
電話分局　門市部八五〇〇　批發部一九〇九八九〇

金華銀號
資本收足二十萬元，
利息優厚專辦銀行一切業務手續
便利
地址前外掌扇胡同甲十九號
電南四一五三　四一五四　二〇七五　一六四五

新供獻
北京振成造胰廠
花香精香皂滋潤面唯一上品芬芳無比
光明肥皂家庭滌衣洗面有兼用之妙
藍花條皂專用滌衣去油污潔白立現
地址崇外東茶食胡同七十號
電話南分局一一三一三號

吃哥侖比亞各種糖菓
精神爽朗
口腔芬芳
TRADE MARK
COLUMBIA
各食品店均有代售
魁昌製糖廠

世界亂動下的各國情勢一班

蘇俄　蘇俄在今日似已成了世界亂戰的中樞，這不是說蘇俄有引發或操縱戰事的可能，而是戰亂發生之後，以致無形中給蘇俄造成了中樞的地位。

德英之戰，希特勒的本意在使德國不受任何勢力的壓迫而能永久獲得在歐的地位有如理想中之目地。如果這種目地達到之後，勢必難容其他任一國家的進出歐陸。反之，如果英國勝利，對于蘇俄西向的進展，也必加以阻制而斷無默認之理。所以，唯有德英的不和，方可適與蘇俄造成西進的機會；德英的纏戰相持愈久，蘇俄在歐陸進展的機會則愈多。

同時，美國對于日本在遠東迅速的發展表示强烈的反對，日本在應付中國事變以外，還須顧到克服美國穿行太平洋的行動，因之，又適予蘇俄以進出東亞的大好時機。

德國之所以不急于對英的登陸作戰，而積極於巴爾幹的解決，其原因也不外（一）爲徹底根除後顧之憂。（二）巴爾幹入手之後，可經由土耳其叙利亞以奪英屬伊拉克之油田，進而直窺阿富汗攻取印度。

根此二項原因，所以德國會以其電擊戰術席捲了巴爾幹的全部。

這一點，在蘇俄看來，當然是十二分的頭痛，以致巴爾幹戰爭之始，遂有蘇土共同聲明及蘇南不侵條約之成立，及至巴爾幹戰爭之結尾，適當日外相遠經莫斯科，而又締結了日蘇中立條約。于此，證見蘇俄對其在東之「均衡」性的機會，已釋手放去而專一致力于西向的進展。所謂「德蘇互不侵條約」至此已成薄紙一片；戰爭之接觸，亦祇是時間問題而已。

德蘇之戰

六月廿二日，德蘇已正式宣戰矣。

綜觀上列所述，可見德蘇之宣戰，絕非偶然。按兩國之兵力，蘇聯約有百三十個師，德國約有百五十個師計數約三百萬人，其機械化之兵力兩方似在勢均力敵之下，而空軍則德國在質與量上俱佔優勢，總以上實力以觀，蘇聯則顯然相形拙劣，然初步兩國交戰之戰場，即舊波蘭及其南北接壤，南之比薩拉比亞，烏克蘭，北之波羅其克等地，由于德蘇兩軍在其地理狀況之熟悉程度上加以判斷，則又無甚軒輊。

德軍之鋒銳最初已向北部之列寧格勒，明斯克，南部之烏克蘭等地一致進取，是對蘇聯之農工業之心臟部予以直刺之作戰法。以震撼世界之德軍的閃電攻擊力，蘇聯對之將如何加以阻止，據其所持之戰爭理論：「希特勒攻俄，將變成拿破崙第二，」意謂將使敵人消耗殆盡之時再開始展開其反攻之大決戰，此種消耗戰畧在第一次大戰後脫里安達非勒夫參謀次長曾予解示謂：「於盡其可能範圍內而完全利用一種敏捷確實而且大規模之退却，亦即戰術發達上所當應用之正規之道，」以及「局部的勝利，在于達到最終之目的如能獲得殲滅的勝利之時方可稱爲有意義。」此積極的殲滅論，蘇聯仍持爲戰畧理論以迄今日，然而從來俄人魯鈍而行動亦欠活敏，對于以數十萬爲單位之作戰上，似不可不謂爲缺點，果能保持整然之秩序而行以敏捷之前進後退則可，但萬一有所齟齬必致紊亂不可收拾。

以上所述，僅就德蘇戰事之最初于其戰畧上擇以簡單之說明，至于欲觀察兩國戰事之進行如何，則尚須於其雙方之一切熟加充分之參考，要之，得其結果必有成因，凡事總非偶然，所差者亦祇顯著與暗隱之分耳。



介紹幾種蜂蜜在家庭中的用途

路

我國自古就有蜂蜜，在數千年之前，就把它當作長生不老的神葯，珍貴無比，古籍流傳，亦有考証，就像晉朝郭璞所說的，「咀嚼華液，釀以爲蜜，散似甘露，凝如割肪，冰鮮玉潤，髓滑蘭香，百果須以之諧和，扁鵲得之而術良。」這已可証明之功用之偉大了。

在從前專制時代，因爲蜂蜜產量之稀少，價值昂貴，所以祇能供君王等之御用食品，和平民病時的葯用而已，近來科學昌明，蜂蜜的產量，隨着蜂業的發達而遞增，因之蜂蜜之價錢就隨之而低廉，我們一般平民，都能享受這名貴的佳品了。

筆者現在把蜂蜜的一些常識，來介紹給本刊讀者，希望讀者以後能儘量的採用，那麼祇少有下列三個優點，（一）推銷蜂蜜的出路，可以使國內的蜂業，得以進展，達到以養蜂爲農家重要副業之一，使蜂蜜的產量大增，補助國家經濟，（二）以蜂代糖，可抵制每年大量進口之船來品——砂糖，不致利權外溢，（三）多食蜂蜜，可以健身，就可以一雪歷來「東亞病夫」的奇恥，使全國國民都具有强壯的體軀，有這三種優點，希望讀者不要輕視這小小的蜂蜜吧！

△蜂蜜在食用上的價值▽

關于蜂蜜的成份，據美國Ra■氏的報告，如下述：

果糖	四一・〇〇	葡萄糖	三四・〇〇
甘蔗糖	一・九〇	糊精	一・八〇
蛋白質	〇・三〇	灰分	〇・一八
蟻酸	〇・一〇	蠟素有機物和、	
水分	一七・〇〇	鑛質芳香精	三・七二

上述的果糖和葡萄糖，是蜂蜜中最有價值的東西，合稱爲轉化糖，是一種半消化的液汁，人吃後最爲滋補，並且很容易吸收，確是人類的很營養的要素，其他糊精是人體發熱的要素，蛋白質是我們的營養的補品，芳香精可以健胃，鑛質中更含有燐酸有機鐵石灰鉀鈉等種的名貴成分，鐵可補血，燐酸可益腦，石灰的强健骨骼，鉀可消毒，都是寶貴，而對身體極有益的營料，據瑞士泛門Fehlman博士說「人體所含的礦質和蜜相同」（但密中少矽Sition一種）所以我們可以從蜂蜜中，得到適當的礦分來滋補身體。

一九二七年美國家政經濟院（Bureau of Home Ganomics）曾考查蜂蜜中含有生活素，（Vitamin維他命）A・B・C・D・四種，所以食之能維持康健，促進發育，延長壽命，輔助消化，增進食慾，抗脚氣病，和使血液循環良好等的各種功用，並且蜂蜜是生食的，所以對于生活素毫無消失之虞。

蜂蜜已經在蜂胃中消化過的，所以我們吃後，不須再經過消化作用，至多十分鐘就可全部變成血液，這是美國政府化學家和生理學家共同試驗發表的，他們說，人的乙生，以六十年計，心臟要送出一千四百萬石的血液，以充人體各機關的營養，這消耗胃力的作用，就是人生老死的原因，別的食物，在胃中至少一小時方能消化，惟蜂蜜食，十分鐘就可變爲血液。

綜上所述，蜂蜜的功用。食後就可以增加血液，强健體軀，振作精神，恢復疲倦，促進食慾，婦女食蜜，見使面色紅潤嬌艷，

乳母食蜜，能增多乳量，產婦病人，以及勞動者食蜜後，能恢復健康，嬰兒食蜜，能輔助消化，助長發育，音樂家，演講家，食用蜂蜜，不獨能潤咽喉，且可有豐富聲量的奇效。

蜂蜜的食法甚多，最普通的可用蜂蜜一二條匙，和溫水冲飲，用以代茶，其他食牛奶，豆乳漿，麥片，銀耳，燕窩等補品時，可加入蜂蜜，並可加入葡萄酒，啤酒，白蘭地等等酒中，使增美味，夏令的冰淇淩，刨冰，西瓜，汽水等冷食品中，亦可酌量加入蜂蜜，食面包時用蜜和牛油塗之，不獨可增美味及養分，且較獨用牛油爲廉，其他一切茶點正餐，用糖處，都可用蜂蜜來代替。

在我國的家庭中，一切烹飪，飲料，點心等，大都均利用蔗糖，但是蔗糖多時，往往發生各種弊害，因爲土法製造的紅色蔗糖，內含不潔的渣滓，有害腸胃，糖製的洋糖，在製造時，每多利用漂白劑，對腸胃爲害更烈，所以，糖食多容易發生燥熱，且易損傷牙齒，據孟銑云：「多食令人心痛，生長虫消肌肉，損齒發疳䘌」，寇宗云：「小兒多食損齒生蟲」又據美國可克Cook氏說「蔗糖是不容易消化的，一經入胃，就能參透胃的粘液，而入血液，這不消化物留存在血中，就成毒質」。所以蔗糖，是不易多食的，惟有蜂蜜毫無弊害，應當拿它來代替，並且作爲烹飪用時，能使菜肴的色味光澤，格外適口，在煮肉時加入蜂蜜，可使肉容易熟爛。

兒童最喜食甜物，這是天性，爲父母的便應當每日給以蜂蜜，這非但毫無弊害，而且能增加他們的體重，强健他們的身體，如日本農學博士德田信義氏報告一段關於常食蜂蜜的功效，他曾在千葉縣的某小學，以常食蜂蜜三個月的兒童，權其體重，平均可增加三十兩，同時給以蔗糖的，最多不過增加十兩的體重，甚至也有減輕的，又嬰兒以牛奶代用母乳，每次並加蜂蜜一匙，結果嬰兒的發育，比母乳哺育的更爲優美。

△蜂蜜在醫藥上的偉效▽

蜂蜜在我國古代的醫藥上，已佔有很重要的地位，就如神農本草經：「氣味甘平無毒，主心腹邪氣，諸驚癎痓，安五臟諸不足，益氣補中，止痛解毒，除衆病，和百葯，久服强志輕身，不饑不老，延年神仙。」甄權藥性本草「治卒心痛及赤白痢，調水作漿，頓服一碗即止，或以薑汁同蜜各一合水和頓服，常服面如花紅」，從這二段記載看來，已可証明蜂蜜在古代醫葯上之價值矣！

中醫所用的丸藥，比較名貴的，都是用蜂蜜合成，可以經久潤澤知新，藥味不散，如用蔗糖（小糖）合成，則葯味大減，日久即成乾粒，且多易被蟲蛀。

內服蜂蜜，因能潤腸，故能治便秘，又西醫之灌腸，多用甘油，若用蜂蜜代替，其功效相等，而價錢却又廉多矣。蜂蜜對於各種咳嗽，有特殊的功效，尤適用於小兒之百日咳，可多飲蜂蜜湯，就可痊愈，又咳嗽氣喘，可用蜂蜜和乾薑末，用溫水冲服，每日代茶，也有奇效。

蜂蜜中所含的葡萄糖，對於醫藥上的功效最大，一九一三年醫學界對於心臟衰弱的病，發明葡萄糖液靜脈注射治療法，現在用的尚多，這就可証明蜂蜜和心臟活動，關係至大，又蜂蜜中的葡萄糖的成分，對於肺病和衰弱等症，也有功效，尤其是枇杷蜜，蕎麥蜜的能醫治肺病，更有偉大的效驗。

滋昇，扣臭，助膜，貧血病，婦人產前產後，咽喉扁挑線炎，病後衰弱，營養不良的小兒，身體虛弱的，腦力衰弱的，常食蜂蜜，有不可思議的神效，面部酒刺，用蜂蜜調大黃末敷患處，內服蜜蜂，可以息愈，牙齦腫脹，唾液分泌增加，常常用蜂蜜三分，涼開水七分的溶液洗口，亦可痊愈。

常食蜂蜜，可以延年益壽，這種的例子，很可以得到的，就像希臘的哲學家達哥拉斯Pythagoras，他常食面包蜂蜜和野菜，保有九十九歲的長命，他在九十歲時，曾說過蜂蜜的利益，他說：「假如沒有蜜，我在四十九年以前，就死亡了。」又從羅馬內凱撒皇（Augustus Gajus Caesar）數宴百歲老人

（Porlis Rumjus）氏，問他用什那方法，能得如此強健的身體，而且精神又極旺盛，這百歲老人就毫不遲疑的回答說「常食蜂蜜」的原因。

美國醫師奈特（Nicall）博士說，「凡患胃病的，可食蜜而無害，並且是很好的滋養品也」道馬Jojmalce博士說「吾治療傷寒症時，常用蜂蜜作滋養品，很是有效，因爲傷寒是腸病，凡有渣滓或不易消化的物品，多不可食，惟蜂蜜，既無渣滓，又能營補，可以使病人不致因抵抗力薄而成虛弱。」米勒Miller博士說：「美國自從改用蜂蜜後，腎病因之減少，所以患腎病的人，應當絕對或用蔗糖，代以蜂蜜，庶無防害」。又瑞士名醫，應斐德博士曾說：「若世人將食更多的蜂蜜，那麼我們行醫的將枵腹不可。」其他的中西醫學，關於蜂蜜的效驗及珍貴均有紀載，眞是不勝枚舉，從上述的數節，也可以有相當的概念了。

△蜂蜜對於其他的用途▽

蜂蜜的用途，除上述的食用和藥食而外，其他的用除尚多，就像畜牧用、獸醫用，農產釀造，工業等用，都是很有利益的，因爲不在本題範圍以內，祇可從略，現在把最瑣屑的幾種家庭用法，列下：

洗臉後，用蜂蜜擦面部和二手，可以使皮膚不致燥烈且嫩白光潤，比較普通外面市售的雪花膏，及香蜜等眞是不可同日而語了，又將蜂蜜混入漱口料內，可以使口角生香，又把它混入香皂，美顏水，美髮油等以內，也很適用。

在冬季，我們手腳很容易發生冷瘡，四肢末端，耳鼻等，初起潮紅，搔癢，腫脹，疼痛等症，我們可以在初起時，用蜂蜜溫暖後，搽擦患處，就可痊愈。

拉雜的寫下了許多，對于蜂蜜在家庭中的用途，總算也說了些，希望讀者諸君儘量的利用它，因爲蜂蜜是能力(Energy)的給原，是食品中的最良好者，是却病延年的神藥，是保持身體健康的美品，現在我借最近美國人新的口頭禪，也就是無論那一國家，公認的養身的格言，來作本文的結束語吧！

講用蜂蜜吧！可使你長生不老，幸福無窮，蜂蜜乃健康之泉，幸福之母，乞諸君勿視之！」



美容消瘢膏

德國老牌消瘢去痣美容聖劑！

專除面部瘢点

粉刺雀瘢黑痣

面部不潔淨等

惡症一盒除根

總經理處：北京宣內大街 歐亞藥房

天津經理處：法界黎棧東馬路北 五洲・德康 共合中央・上池 馬路・海北 館

本市名藥房 百貨線店報房均有代售

諸君注意：謹防假冒現有無恥之徒冒美容消瘢膏名目在市上傳寶魚目混珠請購諸君認明眞正歐亞美容消瘢膏盒內均有政府衛生局化驗證書不致有誤歐亞藥房謹啓

防疫聖葯

謹防 仁龍丹 假冒

老牌名著

居家旅行 不可不備

總經理 億兆商店

各省市大藥房百貨商店均有代售



怎樣洗衣服？

貢獻給家庭主婦們

念菁

洗滌衣服好像是很簡單的事，誰家不洗衣服，誰家不會洗衣服，但是嚴格的說起來，洗滌衣服也是專門的學問，如果你不重視洗滌方法，不瞭解洗滌的化學作用，你將要把美麗寶貴的衣服和飾物，在不經心的洗滌下損壞了，現在都市裡雖然有很多的洗衣坊，但是慧心的婦女們，很少把她們華麗的衣飾送到洗衣坊裡，因爲洗衣坊的技術怎樣，非經過仔細的考驗是不能相信的。洗滌雖然是家常小事，如果沒有豐富的常識，損壞幾件心愛的衣飾，多少能影響你個人的經濟，糟蹋了社會上寶貴的物質，尤其是在物質缺乏的現代，對於整個社會是影響很大的。現在讓我把污垢的種類，來源，織物纖維的性狀，洗滌的方法，分別來告訴你。

第一，污垢的種類和來源

衣服上的污垢可分爲三種：（一）能溶於水的，如糖，酸，鹼，汗液等等，酸性和鹼性的污垢亦有不溶於水的；（二）不溶於水的，如油脂，油漆，樹脂，膠性物，蛋白質，砂土等；（三）有色的污斑，污斑的種類很多，多半有顏色，爲水溶性及非水溶性污垢之混合體。

塵土，汗液，油脂是衣服上最常有的污垢，沒有方法可以避免的。當空氣中的塵土落在你的衣服上，如果不立刻掃除之，就能漸漸的由摩擦作用把織物的纖維撕破。人身排出的汗液，因衣服的接觸，多吸收在織物的纖維裡，汗液最初呈酸性，以後逐漸分解而呈鹼性，據美國哥倫比亞大學家政系化學實驗室的報告，這種鹼性的汗對於衣服的色素和纖維皆有害。如果黏着塵土以後，你還繼續衣着，牠能吸收油脂或更多的塵土，則污垢更多，同時受氧化作用與織物纖維化合，逐漸透入於纖維細胞中，不但不容易除去，還能招惹細菌繁殖。衣服與身體接觸，或由食物的點滴，所以最容易黏染油脂，油垢中不飽和脂肪酸吸收空氣中之氧，當變爲油漆性之硬膜，洗滌非常困難，油垢也是細菌的繁殖場所。

夏季避暑

陸克

婦女對于海水浴及溫泉浴應注意的幾件事

現在，已是炎熱的夏季了，我們在這避暑的時期，往往要時常行海水浴或溫泉浴，但海水浴與溫泉浴，對于個人和疾病兩方面，有適宜的，也有不適宜的。現在，把關于婦女的應注意的地方，略述一下：

一　月經期中的注意

婦女與男子不同，每月必有月經來潮，在此時期中身體要力求安靜，不可過于操勞，但亦不宜海水浴。

月經是由子宮內部的黏膜上，起出血的現象，當出血的時候，子宮內部的表皮，必因出血受壓損傷，這時如行海水浴，恐不免有水中的微菌等進入，感染子宮，發生子宮內膜炎，喇叭管炎，或卵巢炎等疾病。所以在月經期中，切忌洗浴。

二　姙娠期中的注意

當姙娠的初期，就是第二，三，四個月中，爲最易發生流產的時期；這時如行海水浴，下腹部感受寒冷，就易發生子宮陣痛，發生流產，所以亟宜注意；但是舉行溫泉浴

第二，肥皂的去垢作用

衣服上的污垢，不是用水能完全溶解的，所以需要乳化劑來幫助洗滌，肥皂是最理想的乳化劑，肥皂的去垢作用如何，這是久爲化學家所致力研究未能完全解決的。肥皂溶解水中成膠質形體，有吸着污垢的作用，此種作用不是由加水分解生成游離鹼所引起的，肥皂因加水分解所生的鹼，在冷水中有時比在熱水中爲多，如果皂液的濃度相同，熱皂液的洗淨能力，常比冷皂液爲大，且游離鹼之本身去垢能力薄弱。通常皆假定污垢爲油脂皮膜所包圍，肥皂泡沫能使這種皮膜鬆解，污垢於是脫落，但是污垢種類繁多，不能只限於油垢，即非脂肪物質亦能吸着。

本來肥皂溶液和洗滌物，都是具吸着性的物質，皂液對污垢的吸着力，比較織物，纖維，皮膚，玻璃等都強大，比較污垢彼此間的吸着力亦強，所以肥皂的去垢能力，是由於肥皂對於污垢的愛力特大，污垢得被吸着，而漸漸脫落。肥皂在水中之分佈，呈微細之膠質形體，所以去垢力很強。如果溶解度較小的肥皂，宜用熱水洗滌。肥皂的溶解度，乳化力，和肥皂中脂肪酸的成分，對於洗淨作用，亦有很大的影響。

第三，織物纖維的性狀與洗滌溫度

1.毛織品　毛的成分是蛋白質，其化學性非常活潑，對於鹼的抵抗力特別脆弱，所以洗

毛織品宜用中性肥皂，新購的肥皂在純切開的表面上，用舌嚐之，沒有強烈的刺激性才可以應用。毛的纖維邊沿上呈鋸齒狀，最容易黏着污垢塵土等物。洗毛織品不要搓揉，也不要用力擰擠，洗滌溫度以100 F左右爲最適宜，過高能使纖維質發黏，織物上黏着的油脂在100.F附近即可熔化，洗滌時先將塵土拂除，然後用皂水洗滌兩次，最後再用清水沖洗，使遺留的皂質完全除去，前後洗滌用水的溫度須相同。毛織品最忌乾熱，如果在熨平時溫度過高，則纖維質變硬發脆，不能恢復原狀。

2.絲織品　絲也是由兩種蛋白質組成的，能溶解於沸水中，遇鹼能變黃，所以採用肥皂須特別選擇絕對中性的，絲的纖維光滑不易黏着塵土，洗滌時也不要搓揉，因爲絲的韌性在濕潤狀態下是比較脆弱的，洗滌溫度也以100.F左右爲最佳，用肥皂洗滌後，須用同溫度的清水沖洗，不可遺留皂質於纖維上，因爲這遺留的皂質會逐漸分解爲脂肪酸。乾熱對於絲質破壞力甚大，在200.F左右已經是很危險了。

3.人造絲　尋常分硝化纖維及醋酸纖維兩種，外表光滑，不易黏着塵土，遇鹼不變黃，在濕潤狀態下，韌性損失甚大，平常能損失韌性40—60%，所以洗滌時千萬不要搓揉，就是輕微的壓力也不要施予，因爲牠在水

（普通浴在內）以清潔身體。能有助皮膚的營養，促進新陳代謝作用。

在姙娠期中，不僅洗浴要注意，就是避暑也要限制，因在此時，如經舟車的疲勞，劇烈的行動，也不免要發生流產；所以還是選擇空氣清淨的地方，修養身體爲宜。到了姙娠第五個月至第九個月之時，雖可比較無害，但是一到姙娠末期，即第十個月，如作長途跋涉，就不免發生陣痛，以致流產；同時，海水浴也要避免才好。

三　分娩後的注意

當分娩以後，普通約經過六週（即四十二天），子宮方才漸告復原。在子宮沒有復原以前，即分娩以後的六週中，切忌旅行，就是海水浴與溫泉浴，也以不行爲妙，如果所生的小兒，係由自己哺乳，在哺乳期間，亦應絕對的禁止海水浴。

四　患婦人病時的注意

患婦人病時，就是患急性或次急性的子宮內膜炎，喇叭管炎，卵巢炎等疾病，普通須絕對靜養，在治療上以慢性的尤須保持安靜。又患慢性病的人，如舉行海水浴，常使骨盤內發生貧血，很不相宜，所以應當絕對

浸的情況下是非常脆弱的，可是在乾燥後仍能恢復原來的韌性，現在人造絲的織物很流行，常常有一般人不知道牠的性狀，把一件美麗的衣服，在第一次水洗就斷送了，這是非常可惜，亟應注意的！水洗的溫度也應當在100.°F左右，洗滌方法一如絲毛等織物。

4.棉麻織物　此種織物洗滌時不怕搓揉，對於鹼的抵抗力非常強，所以用含游離鹼的肥皂洗，也沒有什麼害處，並且可以用雙養水或漂白粉漂白，不過漂白太過，纖維變爲氧化纖維而發脆，漂白劑的用量不可超過洗滌物重之1%，漂白的溫度與時間有關係，在65.°F約需十分鐘，在120.°F五分鐘就可以，因爲高溫漂白氧化力強的原故。這種織物最耐洗，洗滌溫度高一點也無妨害。

第四，污斑的處理

有色的污斑在處理時，因物理的或化學的作用能變爲固定的色素，所以在洗滌時須先知污斑的種類和牠對於織物纖維的影響。普通的污斑用冷水可以完全洗去，有時亦可用熱水，但是血，蛋白，蛋黃，牛乳等污斑，遇熱固結在纖維上，是不能用熱水洗滌，除水外可用肥皂水，硼砂水或氨水等幫助洗滌。

糖，澱粉，牛乳，植物污斑，血，新鮮的霉污，冰膏，蛋白質，汗液，茶，咖啡，棉麻布的焦污，新草污斑等等，都可以用冷水洗去，不過有的比較難洗些。至於水菓污及不和混牛乳之茶污，可用熱水洗去，乾燥的污斑也可以用熱水消滅牠。血，茶，咖啡水菓等污斑，在水洗以後，再用肥皂水洗淨之，含有鐵質的，污垢如血等，能與肥皂中之鹼生成不溶性的鐵質化合物，呈黃色斑點，這種斑點可以用草酸除去之，若用漂白劑如雙養水漂白粉等，能助長氧化作用，使鐵質變爲不溶性的物質，想再洗去就非常不易了。茶和咖啡含有單寧素，色素等，物質用肥皂水洗滌後，污斑仍能復現，應當在水洗後，放置相當時日，用甘油處理之，污斑即可消滅。水菓中亦含單寧素，能與鹼性物質化合生成不溶物，所以水菓污斑不能直接用肥皂刷洗，應當先用水洗，再用肥皂水洗淨之。酸性污斑尋常不多見，大半來自電池之化學藥品中，可用肥皂水，氨水，硼砂水，碳酸氫鈉等中和之，按污斑的顏色及織物纖維的性狀來決定。各種油脂，蔴油漆，鞋油，機械油，礦物油，煤膏等污斑，須先用豬油擦之，再用肥皂水洗滌，最後用清水沖洗，或直接用四氯化碳擦之亦可。乾法洗滌以四氯化碳爲最優美的溶劑，一般人常用汽油，那是很危險的，要知道汽油是很容易着火的，而四氯化碳不但不能着火，而且是滅火劑，所以應用時絕對安全，乾法洗滌如果四氯化碳與肥皂合用，結果更佳。

不能全部水洗的衣服，可用刷洗法，詳

避免；惟溫泉浴則可行之無礙，反能增進體力，增加抵抗力，催助疾病治療，効果甚大，但患急性病的人，對于溫泉浴也須慎重考慮才好。

五　患其他疾病時的注意

凡患神經質及神經衰弱怕人，皆不宜舉行海水浴，總以酌行溫泉浴爲較佳，至患心臟衰弱，足部浮腫，肺病，下痢等疾病，亦復如是；惟患腎臟病的人，即溫泉浴也宜避免。

接以上所說，溫泉浴卻比海水浴可以隨便些，害處較少，可是通常的婦女們，應當把海水浴看得重些，不可隨意亂行，至溫泉浴亦要審慎而行



細步驟如下：（一）把衣服平鋪於桌上，先乾刷以去塵土，（二）有污斑的地方隔離開，緊束在竹圈上，污斑的下面用厚布襯之，以備吸水，此布可時常更換，（三）沒有污斑的部份用布覆蓋之，以防染污，（四）用棉花或軟毛刷蘸肥皂水在污斑處刷洗之，更換襯布，污垢爲襯布所吸收，如果用淡酸弱鹼洗滌，時間愈短愈佳，因爲短時間洗滌對於纖維損害小，在洗滌終了，須再中和之，織物纖維才不致損壞，（五）用油脂溶劑刷洗時，容易着火的溶解如汽油等，要特別注意，常因摩擦而着火是非常危險的，（六）酸性污斑可用弱鹼刷洗，如氨水，皂水，硼砂水都可以用，中和遺留的鹼質可用白醋，（七）洗滌工作終了，勿使所用的洗滌劑遺留在織物纖維上，尤其是酸鹼物質，更須避免。（八）洗滌後衣服上如果發現圓圈狀的痕跡，可以刷平牠，或加熱燙亦可。

第五，顏色衣服的洗滌

洗顏色衣服不要用熱水，最安全的溫度是90°－100°F. 最高不得超過120°F，因爲高溫能使染料分子膨脹，顏色脫落或發現條紋，搓揉能使衰而顏色變化，應當避免，酸性和鹼性的洗滌劑，能與染料化合，肥皂要用品質高上的中性的。水洗的時間要短，如果久浸水中，顏色滲散而發暗，尤其是印花的織物，因爲水浸時間太長，顏色滲染花紋散亂，那末洗滌工作是完全失敗了！日光有褪色作用，所以直接用日光曝曬是很危險的，熱也是一樣的有害，汗液損壞顏色更厲害，這是應當注意的！

有人爲保護衣服，使牠不黏塵土和污斑，在洗淨的衣服上，敷以稀薄的澱粉漿，乾燥以後，表面非常光滑，但是澱粉能害織物纖維的吸收性，貼身的衣服或毛巾等類，是不可用這樣方法處理的。

聚義銀號
歷史悠久 資本雄厚
利息最優 存取便利
地址北京前外珠寶市三十號
電話南局 一五二六 八三四
三八六二 三八六五

健膚美容藥
專治皮膚粗糙雀斑粉刺面皰疥癬腫瘍禿髮鼻糟火傷凍瘡痱毒脚氣鎮痛止癢能使皮膚細嫩經理處天津鍋店街金店胡同瑞興元百貨店北京連闊如廣告社以及京津各大藥房百貨商店均有代售外埠代售函索卽寄

虫子藥糖
每付三毛治男婦老幼
肚內虫病服用簡單文
消食水
回春堂出品
總售處連闊如廣告社代
售處東西北兩益富三益
恒後門父子藥房新街口祥順成花市廣泰茶莊缸瓦市
大同藥房□業場天和堂



值得我們注意的羊乳

柏林

羊乳中富含各種礦物質，鈣，磷，鎂，鉀，鐵，矽，鈉，硫等，內中尤以鈣，磷，鐵，三種對身體最爲需要。

羊乳，在現代家庭中，還很少有人注意，其實它有種種較牛乳滋養的特點。這裡，我們就是要闡明羊乳在食物中的價值，和喚起大家對于畜羊和吃羊乳的注意。

一，羊乳的特點

我們都知道，羊的價格，比較便宜，並且牠的性格也極溫柔，再加牠有很强的消化力，任何粗草樹皮，都可用作牠的飼料，所以羊，我們很易豢養，這當然是告訴羊乳的獲得，比牛乳的獲得要簡易得多了。

羊的泌乳量，較牛的泌乳量爲大，據專家研究，山羊一年間的泌乳量，是它體重的十倍乃至十二倍，多可達至十五倍，而牛所分泌的不過及其體重的五六倍而已。山羊在一年中，分泌乳的時期，約六個月至十個月，每日產乳約二或三公升(一公升等于一市升)純粹的杜根堡(Toggenburg)種，產乳尤多，一年中泌乳期幸十一月，每日可產乳五至八公升；據美國加州 E. L. Ebivar's 試驗場的報告，在三一二日中可產乳二一五八磅；這種羊是原產在瑞士杜根堡的。

羊是很清潔的，有雪白的毛，並且牠的糞是乾燥呈粒狀，排出後不易粉散，所以羊乳也很潔凈。

山羊是生長非常迅速的畜類，體重的增加率，每較牛爲快，由此可以表示羊乳含水分少而牛乳含水分多，更可以顯示出羊乳含滋養物多于牛乳。

羊乳質純清潔，暴于空氣中不若牛乳之易被細菌混入，所以羊乳中的細菌特別比牛乳爲少，因之腐敗較慢，能以保存。並且羊的抵抗力强，肺結核菌無從侵入，所以絕無肺結核病傳染的危險；而牛乳却常有肺結核菌存在，假使不行消毒，危險性很大，尤其對于嬰孩生命的摧殘，更屬顯著據但特 Dwd博士報告說，在山羊三十萬頭中，沒有一頭罹有結核病，所以我們飲羊乳最爲安全。

飲牛乳是必須消毒的，我們知道合理的消毒法，是先熱到華氏一百四十五度，再冰到零度，這樣可使細菌死滅，而滋養分不致破壞，但是這種消毒牛乳，祇有大都市中有出售，沒有這種設備的，我們只能把它燒到沸點，才能安全，但牛乳熱到沸點時，維他命素即消失，並且蛋白質凝固，在胃腸中很不容易消化吸取，這種牛乳是很不滋養的，乳兒飲此，極易發生壞血病，消化不良，佝僂病，泄瀉，羸瘦等症。但羊乳是沒有病菌的，我們儘可安心飲用關棹取出來而沒有經過消毒的羊乳。

羊乳比牛乳易于消化，羊乳飲後，二十分鐘即消化，牛乳則須二至三小時，這是因爲羊乳的脂肪球比牛乳的小七倍，而且多成乳狀液，不若牛乳乳酪的易于上浮，所以很易消化。

總之，羊乳優于牛乳，殆已毫無疑義，英國獸醫博士莫特 Mard Taylor氏，曾實驗証明山羊對嬰孩消化量比牛乳大，証明羊乳是最有價值的滋補品，同時 T. L. Golean 氏也曾研究羊乳勝于牛乳，下面我們還要討論羊乳的成分，性質，滋養價值，醫藥作用。

二，羊乳的成分和性質

羊乳的成分，常用羊的品種，季節，飼料，山管理等而發生很大差異，大致的成份，如下：

水分 八二·五〇

脂肪	五・二〇
礦物質	〇・五一
蛋白質	六・〇〇
乳糖	五・〇〇

現在再把羊乳，牛乳，人乳三種成分作一比較如下：

	羊乳	牛乳	人乳
水分	八五・七五	八七・二七	八七・四一
脂肪	四・七八	三・六四	三・七八
蛋白質	四・二九	三・五五	二・二九
乳糖	四・四六	四・八八	六・二一
礦物質	〇・七六	〇・七一	〇・三一

從上表可知羊乳的脂肪，蛋白質和礦物質，都較人乳及牛乳爲多。

維他命的含量，羊乳中亦很全備，尤富A，B，C，D，G五種，所以決不會比牛乳遜色。

羊乳多呈白色，有時亦因飼料的關係，變爲黃色；比重通常爲一・〇三一，脂肪可在攝氏三十七度，尚不凝固，乳的粘度，較牛乳稍强。

羊乳有時常帶一些羶氣的，所以一般人常以爲它不如牛乳可口，但，這是有方法解除的，我們祗要常替羊身刷洗，羊房常常掃除，飲水和食料也要特别注意；因爲乳類最容易吸收外界的氣味，如其廐舍濁臭，調乳處所不潔，羊乳就很易變味，況且公羊體內具有强烈的羶臭，很易被羊乳吸收，所以當榨乳時，務必隔離公羊，這樣留意處理，羊乳即無羶具之味，

三，羊乳的滋養價值

羊乳是最滋養的食品，瑞士，意大利，法國，德國諸國，都應用很廣，最適宜于乳兒的人營養，和老人的補劑，因其營養豐富，且易消化。胃弱的人也僅需二十分鐘即可消化，所以對于消化力不强，胃弱，小兒，病後補養的人效力更加顯著。Sheaman及Lolin兩氏，曾在紐約發表二人對于試用各種營養品而毫無功效的兒童，喂用山羊乳，十八個試驗中，獲得十七個圓滿成功，即很危險的，也能轉危而安。

羊乳中富各種礦物質，鈣，磷，鐵，鉀，鎂，矽，鈉，硫等都很豐富，內中尤以鈣，磷，鐵三種對身體最爲需要，因鈣爲我們骨骼的組成基礎，並且可使細胞交替，調節心體動作，多食鈣類，並且可以預防肺病，又爲醫治肺病的補助品；磷，可以助細胞繁殖，傳遞神經感受，控制，體內的酵素作用。鐵可以補血，和充人體氣氣渾增的作用。據在羊乳內所含的鐵分，要比牛乳多八倍。

英國The Goat World Magazine雜誌中，曾載過羊乳的滋養價值，據說山羊乳一夸爾（量名，等于一加侖四分之一）的滋養價，和下列任何一種食品的分量的滋養價值相當，（一夸爾等于一，一三六市升）

八個卵

麵包二一盎司（約合・二市兩）

牛乳油三盎司（約合二，七市兩）

內四分之三磅（約十一市兩）

馬鈴薯二磅（約一，八市斤）

洋菜六磅（約五，四市斤）

萵苣七磅（約六，三市斤）

龍蝦五磅（約四，五市斤）

甘藍四磅（約三，六市斤）

麥粉半磅（約七，三市兩）

乳酪四分之一磅（約三，六市兩）

蕪菁或萊菔五磅

甜菜四磅

鵞三磅（約二，七市斤）

雛雞一磅（約十四，五市兩）

南瓜六磅（約五，四四市斤）

大香橙九個

由上列數字看來，知羊乳是滋養最豐富，最適宜的飲料，在健康上極有補助。

四，羊乳的藥用

據專家實驗的結果，用羊乳作飲料，以治佝僂症（軟骨病，貧血症，腸胃氣脹，大便秘結，肺結核等症，確有功效，尤以治關節炎功効最著，此外神經衰弱，體重減輕，胃潰膿等症，飲用羊乳，也有相當功效。

因爲普通食物及牛乳，入胃中多是酸性反應，酸性反應是助成關節炎的素因，而羊乳在胃中

是呈鹹性反應的，所以是胃腸病的良藥。

羊乳的脂肪，和他種乳類相異，此種成份，形成極小的珠粒，很容易和體內消化液發生消化作用，並且因為消化時呈鹼性反應，所以更具有滅殺傷寒感冒和氣管炎的病菌功效。

有氣喘病的人，睡眠是很不舒適的，飲牛乳因為胃裡呈酸性反應，常使氣喘的更加厲害，若每天飲羊乳半磅或一磅，兩月後，乎吸可復原狀，睡眠安適，體力也可逐漸强壯。

胃病的患者，往往吃了東西要痛或不消化，患糖尿病的，常覺饑渴，便溺增多，這兩種病，飲用羊乳，有驚異的功效。

衰弱的兒童，飲羊乳，是很有效驗的，但是有人說，有許多嬰兒，羊乳服之日久，會發生貧血症，這是因為羊乳中含有溶血素之故，所以也不無理由；但是，這種例証確是很少見的。我們為謹慎起見，嬰兒食用時不妨在三十兩的羊乳中，加上百分之五枸櫞酸鈉液一兩，這樣飲用，就決無危險了。

羊乳更含有豐富完備的維他命，所以給我們許多保健治病的作用。

總之，羊乳是滋補的，飼羊是便利的，經濟的，我們家庭中，儘可豢養一二隻羊，那麼對于健康和疾病上不是很有益處的事業嗎？

大腦與智力

根據美國斯密根利協會的人類學學者阿勒斯數十年苦心研究的結果，世界大腦部分重量最重的，第一是南美波卡洪特族的土人，計重二千二百克，第二是俄國文豪屠格揑夫重二千零十二克，第三是阿利價群島的某土人，重二千零五克。

據該氏調查說：所謂頭腦發達的人，身體必弱全是無稽之談，例如某科學家的頭蓋骨，就和後期冰河時代與利勒夏期的原始人的非常相似，藝術學院的會員們大抵顱骨較低，這是頭腦使用過度的明證，也即是最高文明的表現」。

北京積生銀號營業廣告

號址	前外施家胡同六號
組織	無限負責
電話	經理室 營業室 南局（三）五〇二 二六六 八九〇 二〇九〇 八五〇〇

業務 業務代理安平聯保三井海上等水火保險公司及商業銀行一切業務

存款利率

活期存款	特種活期	半年定期	一年定期	二年定期
年息四厘	年息六厘	年息一分	年息一分二厘	年息一分五厘
存款一百元起碼 不限額數	存款五百元起碼 不到五百元不計息	存額一百元起碼	存額一百元起碼	存額一百元起碼

特備三個月取息一次定期存款單據頗合存戶度日經常費用如零存整付及整存零付均可當面接洽



「去拜訪」和「被拜訪」時女子應當注意的幾件事

——每個人有着不同的個性，就是心理上也有着很大的差異。所以，你對于各人的心理，也要加以忖度，順應着他個人的愛好，有趣的輕快的談着。

漪冰

當你去訪問朋友，除非是有特別的必要時，最好是在午前。並且，無論如何，你的名片是絕對不可節省的。在未敲門或按門鈴之先，你應當在門口貯立一下，以求安逸了你的態度，閑靜了你的心情。

近去之後，道過簡便適當的寒暄，你應當立刻把外套脫去，因爲這樣是禮儀些。

說話可代表你的年齡，如果你是三句話不離從前舊事，那末：你是慢慢的走向老的路程，即便你還很年輕，反過來說，如果你說的話多半是現代動態或者是未來的計劃，用一個活躍的心苗來說些新鮮的事情，讓你的青春的智慧老是活躍在你的談話裡，那末，可以表示你很年輕，表示着在你的生活中佈滿着青春的活力，無論你的年紀是老些。

假若你要提起舊事，那也不過是借舊事來引證現實而已。並且：千萬你要記住，不要詐話或是指摘別人。

當你是訪問一個男人，而是不十分熟識的男人時，你的一切姿態應是雍容的，大方而莊重的，不要放蕩了。坐的時候宜兩足當是併合着，腰挺起來，清楚的述說你所要說的話，因爲這樣即不失你的自尊心而又是對於對方是有禮貌了。

當你把要講的話講完了而又是你自己剛說完一段話的時候！這正是你告辭的時候。千萬記住，不要在對方剛說完一段話的時候，你就提出告辭，因爲：這是十足的表示着你對他的話不勝厭倦，不願意再繼續聽下去，所以便立刻告辭。

告辭的話說出了口，你也跟隨着將身子離開了坐位，走到了門口，一聲誠懇的「再見」便可以了，不必嚕嚕囌囌的說一大串無關緊要的話，並且：你要切記；臨告別時的姿態是最引人注意的，所以你要留一個優美的姿勢在對方的腦子裡。

凡是賓客來訪問你，你如果是一個細心的女子，有寬裕的閒暇，那末，你應把一切工作丟掉，安靜了你的頭腦和身心，去和客人談所應當談的話，否則，在招待客人時頭昏腦漲，那是很容易讓你說話顚倒，毫無條理，以致失言得罪了客人，或者是讓對方生起了藐視的惡感。

假設你的工作是那樣的忙迫，致使你沒有一點閒暇，那末！你自己更應當是十二分的加意你的態度和言談。否則！邊做邊說，你工作太興奮了或是太注意了的時候，你將忘記了屋裡的客人，而在無形中給客人一種難堪，你將是多末失禮啊！

你正有着一件不高興或是煩悶的事情時，你也要暫時拋開，留着客人走了你再慢慢的料理，除非是在必不得已的當兒。你應當欣悅的去招待他，以免叫他以爲你是太不近人情了。

各個人有着不同的個性，就是心理上也有着很大的差異。所以，你對於客人的心理，也要加以忖度，順應着他個人的愛好，有趣的輕快的談着。並且：你千萬不要以爲這樣依順人家而泯滅了自己的個性，不要在這短時間裡是這樣！正是被人喜歡或人尊敬你的好方法呢？

第二次治安強化運動

情報局長林文龍氏會見記

本社



自七七事變勃發以來，到現在已經是完整的四年，在這短時期裡，時局逐漸向穩定邁進，社會秩序賴以當局的維持，一切均步入軌範，成績可稱爲卓著了！

不過當局及一般民衆，並不以此爲滿足，願更進一步的保衞東亞和平，表現東亞民族徹底合作之眞精神，因之七七四週紀念日，堪予紀念並回憶，爲了珍惜這造成東方和平提携的日子，我們唯一的任務，就是凡我民衆，男女老幼皆共負起復興東亞，保持合作相共的精神。

爲了喚起民衆的靈魂，於興亞節的現在，發起了第二次治安強化運動，當局作種種有效之號召，以喚起民衆對於治安的認識並負起各人的任務。固然有一般人，在聽到婦女要起來強化治安的一句話會感到是件不可能的事，也許有人只想像到全市二十多位女警士，但是，實際上並非如此簡畧和狹小，警士固然維持治安，而每個人也應該從個人作起，共同維持團體的治安，要認清當局，明瞭時代，所以男女對於治安工作是負有同等職責，而且我們應該自覺很母性的婦女的責任是更重大！

尤其是，我們應該自動來參與這種工作，也許一般人尙輕視我們對這工作的缺乏實力，所以我們願探訪當局的意見，做爲指南，來進行治安運動，確保東方和平。

七月八日清晨編者，往訪華北政務委員會情報局長林文龍氏，林氏近日公事繁忙，但是不吝時間允予接見，足可見林氏對於治安運動之熱心，對於婦女界的誠懇，使我們感佩深切之至。

林氏以清爽的的言語，暢賜教言，並深謂當前文化界主要任務就是幫助國民認清時代，認清前途，一切都有了澈透的認識，以眞心保衞東亞和平，那末強化治安運動必能收到更大的效果，所以關于治安強化運動施行的方案，非常週全備至，已佈於各報端，努力於號召宣傳。

（問）此次治安強化運動，婦女負有什麼職責。

（答）此次治安強化運動，主要是給她們一種啓示，讓她們認清社會，並參與社會上公益的活動。並且輔助男子去從事這種工作，而且更重要的是她們現在能有了正確的認識，將來教養優良的第一代。

（問）治安強化運動中當局對婦女界有什麼期待。

（答）期待她們能够完全負起本身的職責，熱烈的參與社會公益活動，與男子同樣的勇躍，那樣恐怕女子推行這種工作較男子更能收到另外的大效果。

（問）如何能喚起婦女樂於參加治安強化運動。

（答）這的確是一個問題，如果她們根本沒有政治意識，對於社會實況亦屬茫然，當然，也忽畧了自己的職責，那末勉强告訴她們去從事這種工作，結果效力很小，所以必要她們自動勇於參加。促其自動參加的方法，還是要闡明政局情況，使她自覺於進行這種工作的偉大，這也要賴於文化界和教育界的力量，和社會以各種方法作廣大之倡導。

（問）林局長對於目前婦女界有何感想？對今後婦女界有什麼囑望？

（答）目前和過去婦女界，雖已趨前時代，不過，還是陷於沉靜，隱伏，究竟對於政治上沒有什麼貢獻。那末今後需要再活潑一些。外國婦女在社會上的活動和所負的責任，較我國切實得多，我國婦女只沉在萎靡不振的狀態中，這是我們落後的一點，想要補充這種遺憾，就是努力普遍女子教育範圍，貫澈正確思想，養成勇敢的精神，纔能完成新時代女性。

在此強化治安運動熱烈期間感於林局長對於民心的關切和努力，我們唯一的任務就是共同來參加這次治安強化運動，完成各個人的使命。

論說

第二次強化治安運動的意義

我們華北一億民衆，與高彩烈的過這個七七興亞節的時候，第二次治安強化運動又在華北全區域內火熾的展開了，這是全華北一億民衆的精神與**體力的物心一如的總動員**，對於新中華民國創建的中心的華北，是何稱的**關心與注意呢？**

兩個月前的第一次**治安強化運動**，在王委員長躬身指導之下，已收獲偉大的效果，不過是前次的治强運動，可以說是由上而下的運動，是官導民從的運動，也便是政府對於人民自衞權實施方法的一種訓練，民衆是處於被動地位，這一次治安運動，是根據已得的經驗來鼓勵民衆，來做自衞權自動行使的全面運動，養成國民在最高度國防國家裡面，如何去發揮捍衞國家的能力，因而首先肅清華北，以作興亞建設的基本出發點，我們既然明白這次治安强化運動的重要，並對於我們個個人，都責成有負担治安强化運動責任與使命，在治强化運動第一義的全華北，我們應該如何去實行治强運動的事業與項目，結成上下一體的軍政會民的團結去協力同心，展開這個偉大的意義的運動呢？

現在將第二治强運動的意義，畧舉數項，使將參加運動的民衆，要遵循這個指導原理向着興亞建設的大業而邁進。

第一，我們須知道，第二次治强運動，是擴大與增强第一次治强運動所得的成果，同時，要改善第二次治强運動不充分的地方，換一句話說，就是要繼續以前的成果，改善第一次的缺憾，來再接再厲的完成這第二次的重大要求。

第二，華北全體官民，關於共產黨（軍）之實體及共工作，應有眞正之認識，並與人民以剿共方法及自衞方法之實行，這就是要剿共首先知共，欲實行剿共，當熟練剿共的方法與實施，那才可以收實際的效果呢。

第三，使全華北之軍政會民，關於剿共事項，宜促成綜合運動的機運，這是對於共匪不可忽畧，衆擎易舉大功克成，須知共匪有如頑癬，

以兩個月為期
集中力量剿滅共匪

·華北二次治強運動·

·政委會今華北官民·

華北政委會王揖唐委員長，於（七日）發出佈告，開始第二次强化治安運動，希全華北民衆集中力量，剿滅共產黨的謂：

華北的敵人就是第八路軍，同時且宣明共實體，乃是要赤化我們中國，滅亡我們民族的中國共產黨及其武裝團體，我們旣然認定了敵人，那麼對他的處置方法只有澈底的剿滅而已，要澈底的剿滅我們的敵人，應處怎麼辦呢？所以規定自今天起，約計二個月間，要讓諸位來實行第二次强化治安運動，這第二次强化治安運動的目標就是在反共剿共，希望諸位能够把第一次强化治安運動所表示的「强化治安是我們最榮耀的責任」的自覺，並將這自覺所產生的强熱的實行力，不分都市和鄉村一律集中在剿共方面那就可以了。

現在是天氣最熱的時候，運動的時間也很長，尤其在農村方面，爲了希望收穫耕作很忙的時候，本人對於老百姓的勞苦，是很顧憐到的，可是這件大事，實非爲他人效勞，完全爲諸位自己的幸福而應該努力的，況且敵人最怕的就是諸位團結起來的力量，現在亟應對於瀕死的敵人，加以最後解决，所謂一勞永逸偉大的幸福，就在眼前了，所以諸位要忍耐着艱難，任勞任怨，奮起努力才是。最後要使諸位明白的，本人認

標難除根，非華北民衆一致總動員，決難成功的！

第四，對付共產黨的人民自衛組織及運動之重點，當然是在鄉村中，但是行政機關，新民會，公司，工廠，鑛山，學校，宗教團體，報社等及所有中日合辦之各機關，及團體的應首先確立各自內部之反共思想，並結成對共自衛組織，而施行訓練，使之全面的參加該治强運動，此則先由自已的組織堅實，思想正確，實施參加訓練，然後可收治强之偉大效果。

第五，按討伐大量共軍（八路軍）當然必須依存日軍，但關於少數共產黨份子，如政治的對共工作，情報之蒐集，宣傳工作以及組織之芟除，民衆宜以其力量與組織，協力與日本方面之工作，此爲民衆之工作，宜巨細注意，而且縱即微少的非產黨部分，宜與日軍協力，而早肅清之爲愈。

第六，凡事反求諸已，對於被共產黨利用之不良行政，宜除去之，不良之官吏宜肅清之，其他爲共產黨充偵探及通匪者，查出實據從嚴辦理，此次治强運動，宜依據以上六項意義來澈底作治安强化運動，庶幾這個治安運動，可以收獲極大的效果，較比第一次所收獲的，豈只十倍百倍呢。

總而言之，華北治安確立，方能談到全國和平建設，華北在防共第一線上，是何等的迫切，尤其在華北特殊性强化之今日，奠定華北治安，以作建設新東亞的基礎，所以華北問題成了今日的世界問題了，這是就華北地位上而論，强化治安有接連舉行一直達到目的的必要。

就世界大勢而言，新中國的政權已經樹立。蔣政權有即時潰崩的趨勢，展開全面和平爲期不遠，華北在中日合作履行中日基本條約及宣言之試驗場，因此有確立治安展開開發與建設的必要，此在現局上有接連舉行治强運動的必要二。

中共今後的動向，實堪注目，至於將來的共產，於中國的企圖我們實應切實監視它們的行動，華北肅清共黨，正所以表示我們對於共黨，絕不放鬆的表示，才能談興亞大業的進行呢，這是我們應該連續展開第二治安强化運動的必要三，中國書上說：「君子自强不息」我們要自强要恒心持久，堅決不變的肅清華北，實現王道樂土進一步言之，我們更應該表示對於建設東亞新秩序，華北爲東亞的核心建設本此信念，決意肅清華北，造成燦爛光輝的新華北。

不是單讓諸位來辛苦效勞，本人雖是老年人，絕對不辭任何苦辛，極願站在第一線，和諸位同甘同苦，其他本人的同僚各界的同志，也都一樣的願和諸位共同來努力。

親愛的全華北民衆諸位啊！

請趕快起來，和本人及各方面共同一樣努力。

第二次治安强化運動標語

强化治安是國民共同的責任

參加治强運動是我們的權利

澈底排除敷衍了事

積極推行治强運動

保衛華北治安

邁進和平建設

和平乎抗戰乎

建國乎亡國乎

第二治强運動已展開

大家起來共同努力

確立反共思想

澈底剿共工作

治運解說

第一次治安強化運動的效果

我們的前賢曾說：「前事不忘，後事之師」這兩句話，眞是至理名言，我們對於任何。一樁事體，若能檢討過去的成果，那末，前途的光明，是可以立待的。

讓我們舉個實例，就像第一次治安强化運動自開始到現在，所獲的成果究竟怎樣呢，這是值得考核的問題。

第一次强化治安運動期間，共有十七天的工夫，這十七天之中，華北各省市以及鄉村地方，確曾努力實施，造成了偉大的成績，此處分條加以說明。

（一）政治上領袖人物，都能表率羣流，認眞辦理，不僅言論方面非常精闢，而行動方面，也能親自下鄉巡査，發揮着光榮的責任心，許多意見，値得我們一述的，如同王委員長說：「强化治安運動，乃華北全體一萬萬民衆的光榮責任，務必努力邁進凡我官民，尤須格外注意的」治安總署齊燮元督辦說：「我們中國的治安，應當由我們中國的軍與官民一體負起這個責任，尤其是我們綏靖各軍及治安機關，鄙人甚願身先士卒，與所部挺身共進」，河北省長吳贊周說：「華北當着防共的最前綫，治安問題，更爲重要，我們當以不屈不撓的大無畏精神，非達到興邦興亞的目的不止」，山東省長唐仰杜說：「今後我們山東，對於治安的强化及生產的建設，自應同時積極推進」。山西省長蘇體仁說：「現在國共傾軋，日趨激烈，凡我同胞，應認淸和平的障碍何在，國家的隱禍何在，要人人負起努力維持治安的義務，此乃報國的第一義，亦即復興國家的初步工作」。河南省長陳靜齋說：「新中國的甦生，已是三年多了，我們現在要掃除依賴心理，養成自立精神，首在確立治安了」。

以上各位地方上負責的長官，對於强化治安都有信心與決意，並且在第一次運動中間，各省市長官，都曾親身巡査深入民間，而完成極大的協力效果。

（二）民衆的自衞觀念和自衞力量的養成，華北的民衆，向來缺乏自衞觀念，更談不到什麽自衞力量，而第一次治安强化運動的最大成果就是華北民衆都能够覺醒起來，認淸共匪的罪惡，感到自衞的必要，因而結成了自衞的力量，譬如山東齊河，益都，歷城，濟南，東臨，泰安，臨城等各道縣各鄉鎭，在第一次治安强化運動期中各地保甲制度和靑年團自衞團等農村自衞組織，都前後結成鞏固起來，並且能實際上用自己的力量，保衞自己的鄉土，把蟠據各地的僞匪，一網打盡，再就交通方面而言，自强化治安運動開始後，華北交通公司所屬愛路村三十萬村民，全體動員，作春季滅共工作，所有各愛路村村民愛路靑年隊，少年隊，婦女隊，一齊聯合，在警務關係機關指導下，加强滅共工作，提高愛路思想，對治安强化工作上收得實效，其他各省各縣，因爲地區不同，程度上不免有强弱之差，但是一般民衆已經養成了自衞觀念和自衞力量，確是鐵一般的事實。

（三）由消極的防禦到積極的進攻，華北民衆過去的一切，在實際上表現，大多偏於消極的防禦方面，而對於積極的進攻一點，還需要許多的啓發和訓導，所以第一次治安强化運動，對於這一點，曾十分的努力，使民衆而消極的防禦態度，轉變爲積極進攻的精神。

（四）由被動的運動發展爲自動的運動，第一次治安强化運動之初在官方指導之下，各地民衆已經對自衞的重要性認識淸楚，並且能在實際上表現出自衞的力量，而工作的動機，大多是被動的，是由官方推動的，缺乏自動的精神，自經此次偉大的運動以後，使一般民衆認淸强化治安工作，是民衆本身的責任，應該由民衆自己自動的行動起來，才能收到自動防禦的效果。

根據上面所說的種種事實，可見第一次强化治安運動，確實獲得了預期以上的效果，現在第二次治安强化運動，又已開始，我們根據第一次的認識，可以斷定此次運動的成功，是毫無疑義的。

第二次強化治安運動週間

第二次強化治安運動週間
懸獎徵集作品
獎金五千元

徵集要領

主辦：華北宣傳聯盟籌備處

北京東城東堂子胡同一九號（電話東局四五[illegible]）

後援：華北政務委員會情報局，新民會

徵集項目

甲 論文

題目為「華北治安強化運動的[illegible]」，以通俗的白話文寫作。

乙 短篇現代小說，實事小說，現代戲曲

以描寫現代的事物者為限，（題目可自由選擇）以反共為中心而描寫治安[illegible]之大衆化作品，以[illegible]新劇，或[illegible]，或[illegible]播。

丙 漫畫

以治安運動和反共為主題，而富有諷刺與滑稽之作品。

丁 近代民間歌謠或相聲

以強化治安[illegible]（[illegible]自由選擇）

獎金及副獎

獎金總額五千元

[illegible]

第一名一人 獎金各得一百元 副獎

第二名五人 獎金各得三拾元

外選佳作十人 各得拾元

丁

第一名一人 獎金五百元 副獎

第二名一人 獎金二百元 副獎

第三名二人 [illegible]各得五拾元

外選佳作五人 各得十元

徵募細則

應徵資格：以中國人士為限。

[illegible]：甲，乙，丙，丁各項，均須依照「徵集項目」中[illegible]，以自己創作為絕對條件，至於一[illegible]翻譯，抄襲及改作之作品，一律不用。

字數及[illegible]：甲，五千字以內。

乙，一萬五千字以內。

丙，八開或十六開張數自由。

丁，自由。

截止日期：民國三十年八月三十一日截止。

交稿地址：寄主辦者之[illegible]事。

[illegible]：[illegible]日期於民國三十年九月，十月各[illegible]

建國者[illegible]

[illegible]

第二次強化治安運動週間　懸獎徵集作品

獎金五千元

主辦：華北宣傳聯盟籌備處（北京東城東堂子胡同一九號（電話東局四五九））

後援：華北政務委員會情報局，新民會

徵集項目

甲、論文

題目爲「華北治安與我們的責任」。以通俗的論說文爲佳。

乙、短篇現代小說，實事小說，現代戲曲。

以描寫現代的事物者爲限，（題目可自由選擇）以反共爲中心而描述鄉村自衛之情景之大衆化作品，以適於排演，歌唱，放映或廣播。

丙、漫畫

以治安運動和反共爲主題，而富有諷刺與諧謔之作品。

丁、近代民間歌謠或相聲

以強化治安爲題。（題目可以自由選擇）

獎金及副獎

獎金總額五千元

獎品各方面所贈送之獎品

發獎辦法：

甲、
第一名一人　獎金壹千元　副獎
第二名一人　獎金三百元
第三名二人　獎金各得二百元　副獎
外選佳作五人　獎金各得二拾元

乙、
第一名一人　獎金一千元　副獎
第二名二人　獎金各得三百元　副獎
第三名二人　獎金各得一百元
外選佳作五人　獎金各得一拾元

丙、
第一名一人　獎金二百元　副獎
第三名二人　獎金各得五拾元
外選佳作六人　獎金各得一拾元

徵募細則

應徵資格：以中國人士爲限。

內容：甲，乙，丙，丁各項，均須依據「徵集項目」中所提示之內容，以自己創作爲絕對條件，至於一切翻譯，抄襲及改作之作品，一律不用。

字數及頁數：甲，五千字以內。
乙，一萬五千字以內。
丙，八開或十六開張數自由。
丁，自由。

截止日期：民國三十年八月三十一日截止。

投稿地址：各主辦者之辦公地點。

選閱者：華北主席委員　教育總署督辦周作人

當選發表日期：於民國三十年九月二十日各報

版權：歸主辦者所有

接洽處：各主辦者之辦公地點。

備考

（一）用筆名發表固可由作者自便，但於原稿之第一頁上務須將住所，眞實姓名及年齡等項註明，且須加蓋印章。

（二）應募原稿，每一稿題目須用一信封，且須用紅字批明甲乙丙丁種目。

（三）甲，乙兩項，須於文首附加二百字左右之說明。

（四）原稿爲易於整理計，甲及乙限定每一張稿紙寫五百字。

（五）關於當選作品之使用權限，均歸主辦者所有。

（六）當選作品以外之應徵稿件，如有使用之情事時，主辦者對應徵人另致報酬。

（七）凡應徵稿件，概不退還。

（八）如有疑問或洽商事項，於每日上午十時至下午一時，請與華北宣傳聯盟接洽，但假日除外。

出版期近
讀者注意

這是一本衝動世界聽聞的鉅著，這是法國大文豪安多列莫洛亞先生以實際體驗所寫成的法國戰敗的告白

讀了這書，可以使人明瞭德法英各國陸空軍的實情，可以使人知道法國政界裏的許多神秘故事，一行行，一句句，都在傳達法國人民內心的憂鬱，都在描繪戰敗後法國大衆的恐怖。這劃時代的偉大作品，眞可以說是給戰爭文學的陣營上，另闢了一個新的境界。最後著者並以正確而精緻的見地，擬成數項復興的箴言，這尤其值得我們建設新中國的鬥士們的讀閱！

此書已有德意日英諸國的譯本，本社近復譯成中文，現正印刷中，不久就可與世人相見了。

武德報社出版

售價・一元

法蘭西之敗

華北文化書局

北京王府井大街一一七號
電．東局
一五八八
一四七五

請向本局直接定購

發售武德報社出版的五大雜誌

總分銷華中華南一切新聞雜誌

國民雜誌 月刊 每冊五角

婦女雜誌 月刊 每冊三角

時事畫報 半月刊 每冊五角

北京漫畫 月刊 每冊二角五分

兒童畫報 月刊 每冊二角

暑期的健康生活法

茂華



新鮮的食品

有人問及「暑期之健康生活法」，我答說：「請使你的胃腸結實」，對此，第一要注意食品。

熱度在三十六度時，最適宜于微菌的發育，因此溫度和人的體溫相同，微菌無論在土內或水裡，是極興盛的發育，因此夏季食物中最容易發生種種中毒症，所以要十分注意，此時，若是植物性的東西，雖然發生分解作用，不很有害，然而蛋白質的食品，若發生了分解作用，即生屍體毒Ptomaine有毒的分解產物，有害于健康，所以能生中毒症，如痢疾，嘔吐，虎列拉性等病症，夏季的食品，所以非新鮮東西不可，但是肉類，在新鮮的時間，因其過硬，所以必得經過一定時間，若在冬天，雖然經過相當時間，也沒有什麼關係，但在夏天，若經過長久時間，恐以分解作用的結果，以致腐敗，魚類若放在冰箱內，雖然妥當，但在一取出來，就急劇的發生細菌，也能腐敗，所以，不是新鮮的魚類，實是危險，在這一點，夏季的食品，實在是困難，所以最好多用植物性的東西，尤其是在炎夏，能增高體溫，昂進新陳代謝，若不比平時多取營養分，一定日漸消瘦，所以在食慾不振的夏天，要依烹飪方法，採取新鮮的東西。

高山療養

關於高山氣候和療法，此氣候的生理意義，是特有的，第一，若登高山，和氣壓降下的同時，養氣的分量減少，其土地越高，溫度越降，而空氣愈乾燥，同時，淨氣滿空，空中沒有微菌，越高越增加空中電氣的分量，空中隨即增加Emanation（于一九二五年改用Radon），和Ozone（臭養氣），又在孤立的高山，其一日氣溫的變化不像平地那樣激烈，然而羣山相連之處，氣溫之差別極強，山愈高，感受的紫外線之分量越多，所以在高山的日晒力強，同時殺菌力亦強，空氣更見澄清，所以不容易傳染病症。

高山氣候的生理作用，當在初步到高山的瞬間，雖不爲特別的勞動，而心臟的動悸極高，脈數亦見增加，同時胸中被壓迫，感覺苦悶，若是健康的人們，平素成爲習慣，所以不感何等苦痛，心臟有病的人們，卻有招聚疾病的危險，登如此的高山，其呼吸數的增加，對于健康者，有使其呼吸強的功用，依其強力的呼吸運動，能使其血液循環良好，組織營養佳良，然而對于循環器有疾患者，卻有大害，所以，關于高山療養地的選擇，不單在其土地之高低，山的形狀，山的性質，其與海的關係，於其山內之位置，植物繁茂之狀況等，日光和溫度之狀態，各有不同，雖在同一高山，不得同一而論，高山地帶是肉體及精神過勞後的休養，或爲恢復重病症後的衰弱，體質較弱的人，過胖的人，和稍有貧血，喘息，肺結核初期，神經衰弱的人的適當的居處，但是對于非常高熱的病人，過于衰弱的人，老人，和有高度血管硬化症，重症的肺結核，心臟辨謨病等的人們，最不相宜，所以要避免高山療養。

海濱療養

次是海濱氣候的生理作用，海濱氣候之特色，第一是無塵土，氣溫比較平均，夏涼冬暖，氣壓高，日光強，所以朝夕的溫度，無大差別，亦無氣候的劇變，又其空氣充分含有水份等，是其特徵。

海濱氣候影響于人體的作用，先對于呼吸器，能減少呼吸次數，使氣息深長，同時在空氣

中，多有水分，因此水分，含有多量的鹽分，能潤澤氣管的支粘膜，容化粘液，容易清痰，因此能減少咳嗽，因爲少有氣溫的變化，所以不受感冒，因能促進新陳代謝，所以能增進食慾，長久能使營養轉好，增加體重，易受日光，因能長時間受日光浴，使心地清朗，治好憂鬱的悶氣，但是爲要受海濱的氣候及效果，必須長時間的居住。

與此相反者，爲與海濱氣候不適當的病症，即爲重症的心臟病，興奮性强的人，心跳亢進症，狹心症，神經衰弱症，神經過敏症（Histerea）和晚間不能安眠之人等。

食物中毒

夏季必須警戒的是食品的腐敗，和因之而中毒，在食品中沒有因爲飯和青菜而中毒的，常有因爲肉，或食魚而中毒的，因爲魚和肉是蛋白質，以起腐壞而發起的毒物，比較植物質而分解出來的東西，更爲有毒，尤其是在陸地上棲住的動物，例如日本食牛，鷄，肉，因而中毒者少，食海棲之魚貝類，因而中毒者極多，這是因爲在日本多吃魚，在德國多吃獸肉的原故，在日本人之食品中，其中毒最多者是魚肉，其次是蝦蟹，魚類之中最易中毒者是青魚，鰹魚，和鯽魚等，陸棲動物之肉，最易中毒者，是馬，鷄和蛤蟆肉。

獸肉的中毒，因其肉分解，形成屍體毒因而中毒者，又有因附着在肉上繁殖的黴菌，因而中毒者，此等肉和魚肉中毒時的治療，務要從速將毒物驅出體外，所以要使其數回嘔吐，而且要服瀉藥，灌腸排洩和溫腹，倘要一時絕時，多用茶，或開水，務要將毒物急速和尿一同排洩出去，勿使存留於腸胃中。

飲料要適量

夏季因爲運動不足胃腹的蠕動，而因之滯澁，因多量喝水或吃茶的關係，有時有害腸胃，如冰和汽水等，因含有炭酸的緣故，對於健康不但沒有害，且能止渴，刺激胃膜，自然也能促進胃腸的分泌，增高腸的蠕動，所以能增進食慾，對于健康上，能得到極良好的結果，但不要飲過多量，在夏季要適度的飲料，使汗流出，這對着衞生上毫無害處，因爲飽冰能害冷胃的粘膜，能使麻痺，最好不用，飲用冰水比較好些，總而言之，在熱的時候，感覺乾渴，在生理上認爲重要，要取得相宜，市上所售不純潔之飲料極多，務要注意選擇，否則反而對身體有害。

治疲勞法

夏季最易疲果，其原因是亢進了新陳代謝，在身體的某部分，發生了特殊的物質，如此種物質，殘留人之身體內，即感覺疲勞，爲恢復此疲勞，最好是睡眠，鄉間的人們，或傭有學徒的商店，爲其疲勞恢復法，在夏季最好規定一定的晝寢時間，但多數在一同執行事務時，晚間早睡，延長睡眠時間較好，晚間睡眠時間過晚時，恐怕不易恢復疲勞，以致防碍了第二日的工作。

夏季或作使心緒緊張的工作，能以忘掉天熱和疲勞，反而越健康，越能以緊張進行工作，在工作時間，若打呵欠，是証明其身體已感覺疲勞，最好暫且使腦子休息，出了熱的辦公室，回到家裏將衣服脫去洗澡，如在家中，可以找一涼爽的地方散步。夏季務須常到野外去在綠蔭濃厚的地方休息，比什麼都强，又在海濱地方，呼吸富有臭養氣的空氣，對於健康上亦很有益，總而言之，樹木繁茂的所在，或是海濱的地方，是夏季健康上必要的地點，可說是恢復疲勞身體的自然的病院，所說的避暑，或說是海水浴的目的，就是爲親近空氣清澄的所在，若是不能離開都會的人們，最好能每朝到郊外或公園去散散步，以吸收草木所吐出之清潔養氣，辦公室內務要空氣流通，容易發散工作人員身體的熱度，因爲這樣可以減少疲勞，少有塵埃的屋子，可用電扇取涼，塵埃多的屋子切不可用。以免把塵土吹起，吸進肺部，所以夏天的屋子宜清潔，最好將夏季用不着的東西，暫時放在一間閒屋子裡，因爲東西少也可減低熱度。

要常常洗澡

一年四季最好能常洗澡，尤其是在夏季，常出汗，以發散身體的熱度，所以要常常洗澡，人類

不是只由口鼻呼吸的，若以汚沾，閉塞氣孔，即狹阻人體的呼吸量，所以始終有使皮膚清潔的必要，洗澡不僅僅能使皮膚清潔，而且能使血液充分的循行，心地感覺爽快，浴後穿上輕便的衣服，在葫蘆棚下納凉，眞是使人難以忘掉的情景，非夏天嘗不到這種詩趣。

熱度與疾病

中暑和日射病，此二者皆因體溫不能十分發散時所發生的病症，天氣無論如何的熱，若溫度不多時，不容易得日射病，行軍中的兵隊，旅行中的學生，他們常容易得這種病症的原因，是因爲天氣非常悶熱，外界熱度過高，當日如又沒風，緊；的穿着衣服，又不開扣，以致體溫不得發散，熱度亦漸悶入體內，不得發散，所以才得這種病症，此時，要令病人裸體，在野外時，要使其臥在樹蔭以下，凉風吹着，使其自然的令其體溫發散，馬上即可回復，又可令其飲水，或用冷水洗其頭部，總而言之，促其出汗，自然能使其體溫自然而然的下降，日射病或中暑的治療法，要把四面的窗戶打開，這亦不外乎使其體溫下降。

如前所述，此等病症，是因爲體內的熱度難以發散，由體溫侵入心臟，呼吸成爲非常遲緩，並驟然停止出汗，繼續嘔吐，此病症與心臟有極深切的關係，所以若棄置不理，死的很多，必須急速的，以使其促進新陳代謝，因爲沒有適當的藥品，注射樟腦液Rompker或强心劑，亦有相當效果，還要注意不要有酒精在內，途中稍有感覺暈眩，即是一種日射病，此時還須多飲水，以便出汗，要在凉爽地方令其裸體休息。

得日射病，不是因爲在天氣熱的關係，是發生在悶熱的時期較多，在屋外勞動的人，因爲光線甚强，空氣流通，得日射病的機會尙少。



疫痢的起因及預防常識

桂榮

疫痢是兒童們的大敵，在夏季梅雨期最爲流行，稍不經心，即有喪失生命之慮，究竟疫痢由何而起？如何始可避免其侵襲？此實有深加認識的必要，値此時期，正是爲父母者應預先防備，以免自已可愛的兒童患之，則悔之晚矣。

疫痢的起因

疫痢的起因，在醫學上實是一個不易說明的問題，現在祇能在常識的立場上加以說明。

世間之所謂疫痢，或起於赤痢菌，或起於柏拉赤痢，柏拉契夫斯菌及大腸菌有時亦能惹起疫痢，然而其中起于前二者的，爲數最多，故對於疫痢首先應當獲得的概念，就是牠是一種傳染病，此等傳染病菌，成人亦可被侵，或由兒童傳染給成人，或由成人傳染與兒童，均皆有之，不

胖人如何能瘦 瘦人如何能胖

芹。

過胖和過瘦，不特是一般人的不願意，同時也是體重失常的一種病徵，因爲一個人過於生得胖，依醫學的眼光看來，是一種屬於脂肪的新陳代謝障碍，易言之，就是脂肪過剩的病態，而不是健康的特徵，更不是强壯的表現。這種病的形成，不是恒人可以得到的，大約以有產有閑階級的達觀貴人才有這種毛病，決不是無產無閑階級的窮漢們可以得到，這理由是很顯明的，因爲富有財產的人，就可以多食甘肥，有了閒，就可以少作勞動，「飽食終

過，三歲至五歲之兒童最易感染，感染後其狀亦最爲危險，八九歲至十一二歲之兒童感染疫痢時亦然，其病狀往往身發高熱，嘔吐不止，面色蒼白，胸口閉悶，乃至譫言譫語，心臟急激，衰弱，有時於一二日內而喪失生命！

就普通情形說，三四歲之兒童初罹疫痢時，大多身體突發高熱，繼起痙攣，小於三四歲的哺乳兒，如像純粹以母乳營養的，差不多不會受疫痢的感染，但是以人工營養品養育的，或在需乳期中兼食母乳以外之食品的，罹疫痢的亦相當的多，一歲以下，十三四歲以上之兒童，則差不多絕對不會罹疫痢，疫痢的感染爲什麼限於一定的年齡的呢？這是和他們的體質大有關係的，所以就是在疫痢以外的病原菌，例如急性肺炎，猩紅熱，痲疹等病原菌初感染時，以及患自家中毒各症，及施行外科手術以後等，亦會惹起與疫痢完全類似的症狀，故在醫學上特稱此年齡爲「疫痢年齡」，惟有此種疫痢年齡的兒童因體質特種，最易惹起疫痢及類似疫痢的症狀，同時，疫痢症狀的發生，與氣象亦大有關係——然而與其說是由於初夏期的高溫度，毋寧說同時與夏期的高溫度有密切的關係。這是我們只要看每在旱年，疫痢少見，而濕潮地帶，疫痢較多，便可明白的。

疫痢的初期症狀

最要注意的，是最初期的症狀，在發生痙攣，有譫語等症狀後，心臟趨於惡劣，治療自感困難。

有的兒童，在晝寢前，並無何等異狀，晝寢醒後，忽發高熱，痙攣，譫語之症狀，亦隨之而起，夜半或早晨睡醒時，亦有同樣的現象，這卻因在熟睡中早經罹病，而不之覺罷了。

但是在此嗜眠時期，爲治療上最適當的時期，嗜眠是否爲病態，固難斷定，然能同時發見以下各症象，則大體可以推斷其已罹疫痢。

一，發熱　熱睡時熱度甚高

二，面色　蒼白或發紅

三，脈搏　健康兒童在睡眠時之脈搏數必較醒覺時爲少，感染疫痢後，則睡眠時脈搏數增多

四，食慾　不振，例如早晨食慾如常，中午忽然飲食不進，即好呵入睡，此時最宜注意。

五，嘔吐及口渴　嘔吐起於嗜眠時期，或痙攣前後者，最宜注意，睡醒好飲，飲後即吐者亦然。

六，疲乏　睡眠中或睡醒後，形容疲乏，精神不振者，宜須注意。

七，頭痛　罹疫痢者，腹痛之前恆起頭痛。

疫痢的下痢症狀

發見以上各症後，不久又起下痢者，爲初期疫痢的第二步症狀，然在疫痢初期，不能以有無下痢症狀爲診斷的標準，蓋此時腸部痲痺，雖起炎症，大便亦未必暢通，所應注意者，爲發見前述各症狀後，即應施行灌腸，令其排便，將所排

日，無所用心」，當然是要肥胖了。窮人們既沒有產，也沒有閒，一天勞勞碌碌，去維持生活，憂多樂少，那有胖的機會呢？由此，可以證明肥胖病的形成，確是富人的專有，窮人是不容易得到的。

然而患着肥胖病的人也有他的痛苦，在外貌上，固然肥得似腫，不好看，就是行動上，也很不便，而且動作起來，每每氣若呼吸困難，出汗，脈搏不整等不快症狀，並且容易使心臟陷於衰弱，而有促成中風，腦出血的危險性，在報紙上，我們時常看到肥人的病狀，都是患着中風的多，很容易致命的，所以患着肥胖病的人，多方的設法減除他的肥胖，甚至要到醫院去割除脂肪。但如果不從根本方面去治，也是沒有多大的效果。雖然市面上有許多消瘦藥出售，據說是由山羊的質形腺的刺激素所製成，是黃灰色的一種粉末，能夠在三兩個月內將肥胖病慢慢的醫好，他的效用究竟如何？在沒有試驗以前，當然不能夠武斷，但從根本上治療，到底是比較穩當的，這種治法，飲食和起居方面，都要同時注意，第一要減少肉食，使脂肪不致再有增加，同時禁忌牛乳，新麵包，蛋，麥酒等，及一切不易消化之物，每天晨興和臨睡的時候，宜運動四肢，多行一點勞作，最好能夠實行工作八小時，休息八小時，

之便送至醫師檢驗，然便性經時即變，父母應對排泄之便及當時的性狀詳加觀察，以便報告醫師，尤其便狀粘膩，發見其中帶有血點或血絲時，更宜進而注意有無米粒大的白色物含混其中，此等情形均須一一報告醫師，因疫痢爲兒科病中極難診斷之一種，上面說過，其他傳染或非傳染之症狀，亦有完全與疫痢相似者，而治療上差以毫厘，則謬以千里，爲父母者切不可自作聰明，自已投以藥石，以致悞了治療期，斷送可愛的小生命。

疫痢的預防

近年疫痢的治愈率，雖見增高，然患者的人數，年各不同，尙無減低的傾向，此由預防不周所致，更因一般人不知疫痢爲傳染病，疏於病人與常人之隔離及器具之清潔，一再傳播，便蔓延開了。

飲食品爲一切傳染病的媒介，火可爲一切病菌之大敵，故夏季期飲食之物，均宜煮沸治可應用。

生魚，生水，冷飲，冷食，最宜禁忌，水果中枇杷，桃子等味厚而果皮亦破之物，少食爲是，曝於攤頭之香蕉亦不可食，西瓜食之過多亦不可。

夏期之水果，以橘類，蘋果皮厚等之物爲最適宜，如覺不放心，則可連皮用清水以加煮沸，剝皮榨汁而食之，若番茄青菜等直接吸取肥料之物，無論怎樣新鮮，又無論怎樣洗滌得乾凈，亦應加以煮烹，然後可食。

至於用血清注射預防疫痢等傳染病，成效人各不同，此處對此事姑不詳加批評，識觀用此種痘法防痘者，尙且結果往往未能防避，此等事實，均係「人工避疫」，不可過信之明証，故經過一度防疫注射後，即將一切責任置於注射身上，飲食清潔漫不經心，是亦大謬之事也。

家庭處置

前面說過，疫痢係一種診斷上極困難之疾患，故發覺有罹疫痢之可疑時，應即延醫診治，惟在醫師未到之前，灌腸處置，（此爲家庭惟一可行而又極穩當之事）儘可無所顧慮而行之，蓋疫痢初期，病源菌繁殖甚速，施行灌腸，至少可以殺滅其勢，灌腸法可用蓖麻子油十格蘭姆，如無大便，可用里爾鹽加水二倍應用，灌腸所下之便，給醫師查看後，應加消毒，家庭分內之處置，至此已足，以後之治療可順從醫師之囑咐而行之。

睡眠八小時，然後才能夠漸漸得到效果，服藥不過是旁的補助而已。

相反的，肥胖的人總喜歡減去肥胖，猶之過瘦的人總希望肥胖，但同是一樣困難。不容易得到改變，這雖然關係到個人的生活和環境，但如果有點毅力去改造，也未嘗不可以，瘦的形成，一方面關係體質，一方面關係環境，然而一般的瘦人，都是屬於窮苦的人，或是神經質的多，窮苦的人，一天憂着衣食住，思想複雜了，腦力和心血消耗得愈多，加上營養方面缺乏，諸般失調，那有胖的機會呢？只有一天瘦過一天了。改造的方法，關係生活環境的方面，當然不能夠代爲設法，但是由於體質上的疲弱，只有把起居飲食逐步改善，也未嘗不可以改變過來。普通的說句，一個瘦人，一定要比別人睡得多點，在飲食之後，不宜任何運動，甚至坐臥的時候，都要得到舒服，據醫生說：一個體重不及格的瘦人，如果沒有身體上的失調，大可以用飲食來增進的，每日除三餐外，可以多吃點糖質的穀類和乳酪，換言之，就是有次序的多食些必須品以外的補品，包括有各種維他命的尤其需要，飲食起居如果得到適當，身體自然會健康起來，雖然不能夠驟然間將瘦子改爲胖子，但過瘦的毛病，相信會逐漸消失的。

（完）



水菓有什麼効用？

慧蓉

水菓最能助長消化，其功効較任何食品爲著且含有多量營養成分，尤以維他命，普遍含于新鮮菓實中……

水菓最能助長消化，其功效較任何食品爲著，且含有多量的營養成分，尤以人體中所必需的要素——維他命，普遍含于新鮮菓實中，而品質佳香，味甘如蜜，因此不論成人或兒童，均嗜食之。但許多人對于果實的營養價值，大都忽視，且每有兒童因貪食水菓而致病者，此乃因菓食之腐敗蝕，責非水菓本身之不良也。適近，時代家庭中，有列水菓爲日用食品之一者，蓋以多食水菓，確有增進人類健康之功效。今將果實的效用菓品種種，簡單述之如下，以供家庭主婦之研討。

果實的成分

果實味美，實因含有糖分，有機酸，揮發香油，礦物質及維他命等成分結合而成。自其成分言之，則酸類有蘋果酸，枸櫞酸，石酸，鞣酸等；糖分則有蔗糖，葡萄糖，果糖三種；酸類可助長食慾，增進消化；葡萄糖和果糖則在胃腸中停留十餘分鐘，即可變成血液。其他如揮發香油，亦能增進食慾，蛋白質脂肪及礦物質等，更爲人類營養上必要之原素，尤其是礦物質，在果實中含量特多，所以因缺乏礦物質而起的貧血症，軟骨病及神經衰弱，便秘等症時，倘能多食水菓，自有顯著的功効。現在將幾種最普通的果實中所含成分，列表如下：

（一）果實中含有成分之百分率

種類	蛋白質	遊離酸	糖分	纖維	灰分	水分	無氣有機物
梨	〇、二六	〇、二	八、二六	四、三	〇、三一	八三、〇三	三、三四
蘋果	〇、三六	〇、八三	七、二二	一、五一	〇、四九	八三、九九	五、八一
葡萄	〇、五九	〇、七九	一四、三六	三、六〇	〇、五三	七八、一七	一、九六
櫻桃	〇、六七	〇、九一	一〇、二四	六、〇七	〇、七三	七九、八二	一、七六
桃	〇、六五	〇、九二	八、八四	六、〇六	〇、六九	七八、〇三	五、二五
李	〇、四〇	一、五〇	三、五六	四、三四	〇、六六	八四、八六	四、六六
杏	〇、四九	一、一六	四、六九	三、二七	〇、八二	八一、二二	六、三三
草莓	〇、五四	〇、九三	六、六六	三、五三	〇、八一	八七、六六	一、四七
蜜橘	〇、七	一、四	五、五	一、七三	〇、五三	八八、〇三	一、八
香蕉	一、九		二三、〇	〇、三三	一、一五	七三、〇五	〇、八六

果實不僅供給我們許多養分，並能發生熱量，使我們獲得能力，果實所生的熱量雖少，但亦不無小補。果實中發熱最多的，就是香蕉，大約香蕉一磅的放熱量，爲四百六十加羅里；葡萄爲四百五十加羅里；蘋果爲二百九十加羅里；橘子爲二百四十加羅里；梨爲二百八十加羅里。

維他命是近代所發現的人體生理上必須的要素，倘若食物中缺少維

他命時，則能發生種種疾病。維他命中最重要者爲A，B，C，三種。缺乏維他命A時，最容易發生眼乾燥病，體格亦不能健全；缺乏維他命B時，就能引起最利害的脚氣病和癩皮病；缺乏維他命C時，則身體便覺疲乏，氣喘，而引起一種很可怕的壞血病。但在果實中，維他命A，B之含量均甚豐富，而維他命C之含量則更非其他食物所能及。故欲預防上述數種疾病者，多食水果即可。果實中所含維他命的分量，如下表：

果實種類	維他命A	維他命B	維他命C
蘋果	+	++	++
梨	+	++	+
葡萄	+	++	+
檸檬	+	++	+++
密柑	+	+	+++
柚	+	++	+++
桃	+	++	++
楊梅	×	+	++
梅	++	++	×
柿	×	×	++
鳳梨	++	++	++
草莓	+	+	+++
香蕉	+	++	++
蕃茄	++	+++	+++

註：「+」號代表含有，「×」號代表勿有。

果實的藥效

果實因含礦物質及維他命甚富，故不特增進消化，清潔血液；且有治療疾病的功能，今略述其功効最顯著者如下：

（一）蘋果　蘋果含水分及鐵質極多，且有蘋果酸，故可助血液之生成。蘋果治療胃腸病，有獨特的功効，較藥物治療，更爲優良。其他如頭痛失眠，大便泌結，消化不良等症，每晚食蘋果一二枚，有特効。此外急性腸加答兒，赤痢，幼兒消化不良，腸窒扶斯及胃腸障碍所起的痢疾等，亦可用蘋果治療。

成人及兒童的下痢，除了急性的重症外，都可用蘋果皮及山葵等量混合，每日服三次，每次用量約二〇〇克已足。

每日飯後食蘋果一二個，有潤肺，健胃，養神，消口毒，減輕體重等功効。

（二）梨　梨爲治療熱病之特効葯，有止渴，利尿，潤肺，降火等効。加入冰糖置飯鍋上蒸之，食後可以治各種咳嗽，常服可治肺癆，其他尙有止氣喘，治反胃，吐食，消痰等功効。飲酒過多，可用梨片醒酒，並有解毒之効。

梨之切片，貼於火燙傷處，能止痛免潰爛。

（三）桃　桃可治便泌，因爲桃能刺激胆汁分泌盛旺，且有促進胃壁運動之効，更有潤腸之功，確爲通便之良劑。多食桃汁，可解熱病。水密桃含水最多，可防夏季喉乾，又因果實中含果糖，酒精甚多，能促進生活機能的新陳代謝，用治呼吸器衰弱，甚爲適宜。

（四）葡萄　葡萄有淸血液，利小便等功効，且能治愈貧血，胃弱，肺癆，痛風及食慾不振等，又爲心臟病的主要營養劑；肝臟病，泌尿器病，肥胖病等，食之尤有奇効。鮮葡萄缺少時，可用乾葡萄代之，其營養價値更大，最適宜爲兒童的日常食品。

（五）柑橘　含維他命B最多，故患有忽視攝生及營養過多或不足而起的痲痺性及浮腫脚氣等，可每日食用略含酸味柑橘二三枚，即可治愈。又患胃酸過多，可以柑橘撿小蘇打少許食之，可使精神爽快；面部生癬疥時，塗橘汁可愈。其他如反胃，食積，風濕，感冒等症，服柑橘有効，患胆汁過多，或患黃疸病者，可用柑橘所含之酸製之。

（六）梅　梅實含青酸，葡萄糖，枸櫞酸等，青酸有微毒，多食能生炎症；但患脚疾時，把梅肉煮熟壓汁飲服，可殺除腸內痢疾菌；用青梅加冰糖封罐內，過半年成梅酒，芬芳馥鬱，可治心胃氣痛等症。

（七）柿　柿乾性滋養，虛弱者可常服之，又能消痰，止渴，潤肺，止咳，患大便下血，食柿乾有特效。

（八）香蕉　香蕉在水菓中含營養最多，可與蘋果相埒；牠含糖分，澱粉，蛋白質，脂肪，維他命A，維他命B，均甚豐富，故爲最滋養之果品，食肉後可食，因其含有蛋白質分解酵素，患消化不良者食之有效。疲勞後身體無力或睡眠不足，或頭痛時，吃香蕉兩三枚有極大效力。不過特別注意的一點是不要吃帶黑心的，霍亂，痢疾，都能由這黑心傳染，青皮的不熟，最好是皮外帶小黑點的；此外尚有通小便的效力。

（九）枇杷　枇杷止咳消痰的效能，食慾不振，脚氣病，貧血病等，多食枇杷有效。且能促進新陳代謝之生活機能。

（十）橄欖　有清咽喉，止瀉等効，而以解酒毒有特效，故可作爲醒酒葯；又食河豚中毒，惟橄欖煮汁服之可解。

（十一）杏仁　杏，本不是好東西，吃多傷胃，但杏仁却很好，尤其是杏仁水。氣管支炎，咳痰不易出等病，飲用杏仁水，可增加氣管支之分泌，有潤澤性。

（十二）蕃茄　蕃茄含養分之多，亦不弱於蘋果，香蕉；含有維他命A，維他命B，維他命C等，能治脚氣，慢性腸胃病。

（十三）西瓜　西瓜是淋病的特效葯，這是大家公認的新發現。吃西瓜可以增加尿量之排泄，有利水之神效，對腎臟病有莫大的效力，尤其是下肢處浮腫的急性腎臟炎。

欲以西瓜利水，可先少吃一次，等尿量增多後，再加多，否則一次多吃反不生効。患痳病吃西瓜，不但增多尿量，而且能洗滌尿道除濃。

又西瓜能排除體內水分，可以減胖，可使皮膚變白。

（十四）夏橘　夏橘（即夏日未成熟之橘）可以治脚氣，治疥癬等皮膚病，和胃酸過多症。

浮腫性及痲痺性脚氣，都可食橘，如嫌味酸可加砂糖。胃酸過多可蘸重曹打食之，而上生癬，以橘汁塗之見効。

總之，水果不但不是壞東西，而且有的還很便宜吃，不過，吃也要有限度，多則有害。

果汁可以美容

一般摩登的婦女們，都以爲紅粉白霜是美容的原料，但是這僅僅增加她一部份的姿態美而已，那裡能發揮她天生的美點呢！現在筆者把果汁美容的功効，擇要述下，希望大家不妨試驗一下。

一年四季，各種果食是不缺乏的，自冬至春有橘子，檸檬；夏季有瓜果蕃茄；秋季的梨和蘋果，都是最好的美容料，所以不必憂慮果汁的缺乏，並且在果實盛產的季節裡，把牠搾汁收藏，只要保存良好，也可備四季的採用。

橘子和檸檬，是最良好的美顏果實，使用的時候，把橘子或檸檬切成兩截，用牠的横切面摩擦面部和全身；倘先把牠搾成汁液用軟布摩擦亦可。因爲橘子和檸檬中所含的酸分，能使皮膚潔白，比了任何化粧品有効得多；夏天的時候，手臂露在外面，極易粗糙，用橘汁或檸檬汁摩擦後，則細膩柔潤。

青春期的青年女子，因脂肪過多而起面皰時，殊不美觀，倘用檸檬汁摩擦，皮膚自然能變爲柔潤，不過果汁不宜大腐，最好略加些香水。在洗髮的時候，滴些檸檬汁或橘汁，則頭髮光亮整潔而有固髮的功能。

夏天的瓜果，也是理想的美容物。尤以絲瓜的功効爲大，將肥大的絲瓜，切成薄片，待完全乾燥後，裝入瓶中，加清水浸漬十餘日，再行煮沸濾過，加入上好的香料，就可終年取用，較質優的化粧香水尤佳。

其次西瓜也是很好的美顏劑，把新鮮的西瓜汁來摩擦皮膚，尤其受太陽强烈刺激後應用，那麼保護皮膚的功用，更能明顯的表現出來。

蘋果和蕃茄，也是美顏的果實，在好萊塢電影明星們常常用牠來做美術的化裝品，可見果汁美容的功効，在國外早已有人熱烈的倡導了。



婦女的哭和笑

節譯自『Harpers Magazine』

孫 愃

哭與笑在人類的感情上說起來，一個是極苦的表示，一個是極樂的表示，它們同樣不受理智的壓抑而眞摯流露於面部的外表，所以平時我們由于一個人在哭笑表示的方式上就可推斷他的性情和志趣，奸詐或誠篤，哭笑無疑地做了人類唯一赤誠無慮的証據，這事實誰都不能否認。

當心理學發展到二十世紀純科學的階段裡，多數學者對于哭與笑的問題又加上了一翻新的解釋，漸漸把這問題由心理的領域直接移轉到了生理的領域裡，他們不但認爲人類這種舉動與感情的變換有關，而且以爲這與個人的整個健康問題也有莫大的繫紐。

美國荷甫門 Hoffman 心理學博士首先認爲人類在每二十四小時內哭笑的次數，男性與女性都有顯著的不同，普通女性的哭笑次數，在青春發動期以前與男性雖然相等，然而一待超過青春發動期後，男性的哭笑次數便發生高速的遞減，而女性方面遞減的速率却甚緩慢，因爲男子一到成年，理智和意志的增強，往往促成他們在外表上的莊重，甚至於步入輕易不生哭笑的狀態。

女子到了成年時期，哭與笑的次數與童年時期並無差異，有時她們往往爲着一件極不值得一笑的事情而失聲狂笑，爲着一件極不值得傷感的事情而潸潸落淚，有些學者往往偏面地主張，以爲這種狀態只與心理有關，却同生理無涉，這個說法，他們是拿兩性間感情與理智在成分上的多少來下斷案的，可是一般新進的心理學者則以爲此事僅與生理有關，他們認爲凡是一件悲，樂事情的發生，男女兩性在大腦反應的功効上完全相等，然而在相等的反應功効之下，何以女性就有易於落淚或易於狂笑的表示，在男性方面却仍能處之泰然的原因，完全因爲生理不同的關係，他們以爲女性的大腦與顴下肌間有一種特別神經纖維的連繫，這種機構在男子方面不甚顯著，這主張果然也有相當的理由，但是他們完全忽略哭笑含有心理上的成因，多少是有點不當，在任何情形之下，我們實際觀察女子的感情作用超出於男子是無可否認的事實，現在我們且拿心理與生理雙方面的關係來談一談婦女的哭笑問題。

哭笑在少女時期

少女是未來母性的幼芽，它的存在含有不可捉摸的神秘性，無論其一舉一動，一顰一笑，都表現出一種青春活力的動盪，古今多少文士，對于少女的哭笑都有着深刻的描劃，自古多少男子爲着少女的哭笑而撩倒，歷史上重大事跡的轉變，英雄志士的造成和變節，都于婦女間這種舉動繫着重大的關係。

凱納 Kanne 精神病教授說：笑以一種輕鬆的姿勢，在少女無瑕平靜的心坎裡浮起，直接影響於筋絡血液的膨湃，間接影響於少女青春時期的提早，疏懶姿勢的出現，對于異性友誼的接受。

凱納教授又對於『哭』的解釋如下，他說在一個少女脆弱的心靈裏，隨時隨地都充滿着橫溢的感情，有時由於本身方面的觸景傷情，或顧影自憐，在在皆能突破少女內心的淚源，於是她哭了，這種哭是含有一種抑鬱而無從訴說的苦衷在裡面，她們感到個人的弱小和險惡社會的難處，這種心理慢慢演變而成了探求知音者的渴望，當少女們在珠淚橫灑，悲不自勝的時候，她似乎迫切地需要一種溫柔的力量來給自己做一種安慰，所以荷甫門博士認爲「哭泣」在少女時期內並無害處，在心理上，少女反能因哭泣時的錯綜感情交流而加强她們平日處事的理智，在生理方面則往往因爲反聲的嬌啼而使心臟部分受到充分發洩

的快慰，而簡直助長于發育的進展。

哭笑與少女的社交

當少女掙脫了禮教的束縛，從深閨洞闥裡被解放出來以後，男女間接觸次數的增加，已經成爲必然的事實，於是才有所謂公開擇選侶伴的情形產生，女子哭笑的方式便漸次含有社會意味起來，不然的話，有時往往因爲少女本身態度的不加檢點以至交臂拋失好友，不能不說是一件損失。

大多數的男性是願意接受少女們舒眉淺笑的媚態的，同時在少女本身說來這種笑法果然可以避免外表上的刻板，而且更不至于像狂笑的失於輕浮，所以有人以爲少女們的淺笑是戀愛過程中唯一的興奮劑，它可以撥動男子愛慕的心弦，它可以充分增加了生命的活力，甚至于使男子心靈中得到強有力的安慰和愉快。

有時，她們因爲感懷身世，以至傷心落淚的當兒，這種眞摯情感的流露往往能夠引起對方的深切同情，反之遇事輕狂，哭笑無度，這樣不但喪失了少女嫺靜端淑的本分，而且常常因此以至惹起對方的蔑視，拋失了寶貴眞摯的友誼。

哭笑在婚後時期

女子于婚後，生理上立即發生顯著的變化，如腹部肌與胸前，四肢平滑肌的纖維日見疏鬆，這種狀態更易于使哭笑的襲來，哈佛的平格斯博士說：在百分之六十的已婚女子中其體重的增加速度可以驚人，譬如當她們在婚前還是一個苗條纖妍而稱得起楊柳細腰的婀娜少女，一到婚後忽然會胖到不成樣子，這很是以表示女子因受婚後性刺激的關係使各部分肌肉都趨向鬆散的道路上走去，而狂笑也是一個致胖的主因，所以有人主張拿笑來醫治婦女的枯瘦症，這話一點也不是假的。

不過已婚女子有一個例外的時期，需要避免狂笑和哭泣，這就是在婦女的受孕期內，因爲當狂笑或哭泣強烈地展開時，橫隔膜與腹部肌同時會受到上下的震動而直接影響于胎兒的不安，所以現在許多有經驗的產科醫生都認爲婦女難產的造成是因爲產前過度狂笑或哭泣的原因，其中尤以狂笑爲最厲害。

同時當一個女子踏入了主婦的地位以後，無疑地有許多主婦的應盡責務加在她上面，整個家庭的工作都等待着她去分配和監督，在這個時候，如果她依然還是存留着過去少女時代的輕巧無拘的態度，那恐怕對於應該端莊淑靜的主婦風度有點不大相稱，同時一班正在成長時期的子女需要一個良好母性的榜樣，丈夫於工作之餘還想取得一點妻子溫柔體貼的安慰，用來解除他一日窒息的疲頹，由此可見做主婦的不易了。

這篇文章，我想就此結束，各位也許以爲我對於婦女的哭笑問題尙未寫出比較準確的答案，原因是我不敢以個人偏面的武斷來迷幌或阻止大家的自信，我的目標只在提供一些醫學及心理上的常識以待聰明的主婦們自去體味和研究，最後好由她們自己各依各的環境來自加取舍，這樣無論如何要比假手於人的方法強得多了。

科學美容術

烏髮油——用核桃十個，榧子三十個，側柏葉半斤，搗爛微煎，待涼裝盒，用以擦髮，永久是色黑，而且不致于禿。

生髮——香瓜子種後把它芽連根搗爛，塗在新癩瘡疤上，三四次可以生髮，用以塗頭上瘡疤，即能生髮。

去雀斑——以茄子切成小片，擦面，其效如神。

去痣——用檸檬之皮，日日塗擦即去。

美眉——每日晚粧時，以五十倍的硼酸水，反覆洗眉毫，再以刷浸入綠茶煎汁之中，竭力摩擦，如是日久，則眉際不期而現非常之美態，不過在實行此術時，如覺發癢，切不可用手去抓，應以軟刷徐徐去擦。

眉毛復生——欲眉毛速長，可取老薑塗擦，可以見功效。

細膚——日常洗臉時，不可用石鹼擦面，應該取不含石粉而新鮮的細白米糠，塗擦面部，用水洗淨後，再以硼酸一兩，蒸溜水五十兩，與丁香油適宜之混合液代蜜，塗於臉上，或浴後施諸肌膚，膚紋漸可轉粗爲細。

豆腐擦面——每晨洗臉，取豆腐少許，用以擦面能使白嫩清潔。

豐手——先以橄欖油少許，塗於手上然後再用肥皂及水洗滌，則污痕易去，而肌膚柔嫩異常。

瘦手使肥——乾瘦之手，浸沸水內，以乳油摩擦，五分後，置冷水內，亟伸出，以毛布拭乾，熱手忽爲冷水所激，乳酪之屬，悉附毛孔內，能使新肌肥發。

美容——以牛乳二份與蘋菓汁一份相和，晨夕洗滌，必能容光煥發又法將蕃薯切開，取其滲出之白汁，塗於面，必日益嬌嫩，或塗牛乳蛋白，亦甚效。



瞎子 聾子 啞巴

文履新

一九〇四年，海蘭凱勒（Helen Keller）由瑞地克立夫（Radcliffe College）大學取得文學士學位，並於英國文學方面獲有優越的成績，她的成功，有些近於奇蹟，但是從此指出了那些既聾，又啞，且瞎的人，不一定就是傻瓜，若是加以適當的訓練，還聾人是可以接受普通教育的。

一八八〇年，六月二十七日，海蘭凱勒生於阿拉巴麻州，特斯康比亞城，她的父親亞塔爾凱勒（Arthur Keller）是北阿拉巴麻報的主筆，當海蘭十九個月的時候，一場「腦炎」症將聾，啞，瞎，帶給了她，別人還以爲她從此也變成了傻子。

她進入童年時代，蠻野無教，以搐哭歡呼表示愉快，以踢抓呼叫表示不滿，直到一八八八年，她的父親在經濟方面才有能力聘請專家來教管她，凱勒先生寫信到波士頓城的伯金絲育童院，（Perkins Institute），一位年輕的教員，蘇麗芬小姐（Miss Anne Sullivan）乃被遣去充海蘭的伴侶和教師，蘇麗芬去的時候，海蘭已經八歲，然而實際上那時才是海蘭生命的開端，自此二人即成了不可分離的伴侶，

伯金絲育童院的小孩作了一個洋娃娃，交給蘇麗芬小姐轉贈海蘭，蘇小姐就藉着這個洋娃娃，開始進行了她教育海蘭的工作，她先將洋娃娃放在海蘭的手裏，再將她拿走；然後便用盲人所用「手語」的字母，將「洋娃娃」（Doll）字拼在海蘭的手掌上如「D-O-L-L」末後她將海蘭的手掌打開，拿着海蘭的另一隻手，在掌上拼寫「D-O-L-L」。寫完了再將洋娃娃交給她玩。

因爲她生病時年紀是那麼幼小，海蘭凱勒正像是生而聾，啞，瞎的，在她的腦海中，完全沒有名字與物件的關係，對於語言的複雜，她也是完全沒有觀念的，關於聽一聲，見一亮，發一言，在她是毫無記憶的，除了智能上的差別之外，那直像是教一隻狗還是一隻既不能看，又不能聽的狗，來做一套複雜而又沒有意義的把戲，每樣把戲總是用手來表演的，雖然如此，後來終給海蘭摸住了一條門路，過了一個月，她已學習會拼幾個簡單的字了，如「糖」（Candy），「蘋果」（Apple），「匙」（Spoon）等，（她既從未見過她的手指，這些學習全是靠肌肉的記憶。）

更難的工作開始了，教給她字母的觀念，漸漸的，由於拼字，由於屢次重復單個字母，乃打破了她以「名字」爲實體物件的觀念，建起了有字母，由字母而拼成字的觀念，這在蘇麗芬小姐是費去了九牛二虎的心思，精力，和耐性，在海蘭不啻是發現了近於奇蹟的徹悟的光光，過了三年，當海蘭十一歲的時候，她已認識了字母，掌書法，及盲人書法（Braille）（註一）並且能念能寫。

這時，蘇麗芬小姐乃發現她所教育的，並不是一個尋常的孩子，當她聽說瑞典國有教啞童說話的事的時候，她便決定，來試教海蘭，她所設計的方法，是基於將一切聲音歸類爲鼻，唇，及喉音，本此，她便教海蘭將拇指放在發言者的喉部，食指，中指，放在唇部，無名指放在鼻部，就是這樣，海蘭開始學習分辨不同的聲音，她學會說的第一句話是「我現在不啞了。」（I am not dumb now）在海蘭所處的境遇中，這句簡單的語句，實含有非常英勇的特質，此後在演說及有電影中，她們二人曾表演過數百次這種發音的方法，最動人的便是，當海蘭用着那怪異而費勁的聲調，

重復的說着「我…現，在，不…啞，了。」（Al-ss amnm muo: h a-dunm m nowoo）

蘇麗芬伴着海蘭進瑞地克立未大學，將所聽的演講都拼寫在海蘭的手掌上，海蘭把手指按在蘇的唇上「念」她的功課及參考書，她們從不分離，蘇麗芬與詩人及評論人約翰馬西（(John Macy)）發生戀愛，後來二人結婚，做了馬西夫人，婚後三人住在一起，後馬西夫人與夫離異，但仍與海蘭同住。

她們現在住在森林港，賽敏尼街，九十三號。（93 Seminole Ave, Forest Hills）馬西夫人現已年越六旬，目力亦日漸衰弱，海蘭凱勒現年四十九歲，她有着碧藍色的眼，並不像盲人一般失掉了牠們的光芒，當她說話時，兩眼注視着你，炯炯有神，正像能看見你似的。

她喜歡談話，喜歡與人在一起，她將手指按在朋友的唇部來「念」她們的話語，他們只需發音清楚，使她摸得明白即可，至於聽她本人說話，就像聽一個人說外國話，對發音輕重不太有把握一般。

她談吐頗帶書本氣，從來聽見過一個聲音，所以她永未學到常談話中的那些輕鬆習句，來發表她的意見，她常同轉到由書本中所學到的辭句，如：「我有一個合理而快樂的生活，我的心中燃燒着無窮的毫光火燄，」其實照我們普通的說法只是：「大體說來，我有一個很好的時光」，也許因為她有這種運用辭句的習慣，有些人便認為她是多感情的，但這都不能於她的生活和作品中來證實。

新近由哥倫比亞大學教授測驗的結果，認為她的觸覺，味覺，嗅覺，都不見得比常人好，但她卻發展了一種敏銳的能力，來解釋她的知覺，由她的嗅覺，她便能知道，她還是走進了一座禮拜堂，一個住家，或是一個公共場所，同樣的，走過一家商店，她每能說出店中賣的是些甚麼貨品，她可以摸出各種樂器的擺動，並能分辨出音樂中的音拍，詩瑟底葆（Carl Sandburg）是她的老友，當攜着他的六弦琴去拜訪海蘭，她將手放在琴的邊緣上，便「念」出瑟底葆所彈曲調，她能由朋友用手摸她的輕微姿勢中而說出這朋友是否是不高興，不安，還是快樂，無論他們怎樣裝，也瞞不過她，但對於旁的事件，她也常常會發生錯誤，如馬西夫人多年教導她說暖汽管是不發熱的，可是到現在她還弄不清楚，光和熱在她仍然是一件東西。

她整個的生命乃是用她那有限的能力來奮鬥，盡力使自己獨立，她自己穿衣，有自己的書桌，打自己的稿件，並將牠們安放的整整齊齊的，她自己洗盥，吃飯也不用人幫忙；走路也不用人扶着，僅帶着她的一隻丹麥大狗伴司存作，平常她總是很有精神，快樂而健康，當然她一定也有極端難過的時候，她總是隱蔽着她的煩惱，不讓人家來憐惜她，另一方面說，她一定有深邃的自省，有微悟的喜樂，這是我們這些普通人永不能領會的。

怎樣矯正兒童遺尿？

小孩子們夜裡遺尿是很討厭的吧，況且又在現在冬天呢，遺尿不僅祇在小兒時期，[illegible]之，重的一直到十七八歲還會鬧着遺尿病，普通的小孩大約到四五歲，或十二三歲就會停止的。

遺尿的原因有三：第一是小兒特有官能的神經病，間或也有因為括約筋衰弱成癖疾的形狀發現，剌激于種種情事，起反對作用的遺尿，應先請教醫生治愈病的部份，然後再為矯正。有些是由營養不良的緣故，應矯正的法子，多給他些容易消化的滋養品，使行適當運動，並且行冷水浴，或是晝行溫水浴、而且禁止吃含有剌激性的東西，如辣的東西，在傍晚時，就應當注意他的飲水，或是食用含水份多的食品，最好關於飲料方面，稍微加以制止，在夜半應當叫他醒來排尿一次，根據以上種種，慢慢去治，一定可以根本治愈的，老實說，若是一個身體健全活潑的孩子，是不會有遺尿的毛病的！

小兒鎮驚丹
專治小兒五臟食火急熱驚風胎熱胎驚臍風四六風驚吓失魂昏迷不省牙關緊閉目直上視四肢抽搐咳嗽痰喘發燒發冷瘟疫痧疹白喉乳蛾及食物不化面黃肌瘦水瀉痢疾等症服鎮驚丹能鎮驚化痰去風清內熱每瓶五角每打五元大瓶八角
立止白帶坤順丹
秘製止帶養血膏
專治婦女經血不調白帶白淫血色不正七情鬱滯熱寒邪積於子宮停滯不化而為赤白帶下淋漓不止行經腹疼腰酸腿痛週身無力等症此藥專能補血養神安胎種子榮養新血坤順丹每盒十付二元五角料五元養血膏每貼一元加料二元每逢初一十五青藥半價總發處北京前門內絨線胡同路北五十三號繼德堂電南四〇〇六函購郵費四角



夏日衛生講座

一鳳

（一）預防傳染病的需要

患了疾病是最痛苦的事，有病在身時，便失掉了身體的一部分自由，也許是一個沒有患病的人想像不到的苦惱，可是當我們掙扎在危境時，以至於沉在休養的暫時間，那種渴待全愈後的自由行動，決不是病前所感受的，這時，纔明白有健康的身體纔有人生快樂。

近代醫學的精進，一種非常重要的預防注射，逐漸普遍的推廣在社會上，這是最經濟，最省錢，而且保險的醫學發明。較爲重要的是白喉，猩紅熱，痢疾，霍亂……。

這件工作的起始向民間推進時，正如以前沒有發明以種痘預防天花的時候，有許多人便患着天花病而死亡，患者當受這種病威脅得喘不過氣來的時候，雖然願意花費金錢的就醫，但是，結果病沒有治好，即存僥倖治好，往往也多是遺留了殘疾在這一生裡，同時它能很容易的傳染給其他健康的人。但是在發明以種痘來預防天花後，這樣情形就逐漸減少了，所以現代這種傳染病的預防注射，却是急切需要的事情。因此，早已喚起了人民的注意，自動的願從於預防注射了。

（二）預防注射的性質

注射一種預防針，只能預防一種疾病。通常被注射的人，經過六個星期，體內便有了這種疾病的免疫體。但是經過注射後，日常生活依然必要保持着衛生，不能以爲有了免疫體就不能再感患該種病症，或是大膽的接近有傳染病的人。因爲免疫體不過是加强我們體內對於這種疾病的抵抗力，如果抵抗力大，而病的細菌毒力小，那末抵抗力便征服了病菌，不然在病菌的毒力超過免疫抵抗力的時候，這種免疫體就失掉效力，不能十分保險不感染這種傳染病了，所以，打過預防針後，我們依然要愼重日常生活。同時也要注意預防發生效力時間，六個月，一年或三年不等，當時間已過就要再行注射 。體內纔能重新產生預防作用。

（三）預防注射液的製成

預防注射所用的物質就是取某種病菌，經過醫學的試驗和製造，證明它有激發體內免疫的功用，而不致使人因之受毒。然後製造成功，以適當的量注射給人， 這種注射液的製造法有以下幾種：

（一）已死的細菌，却有激發體內抗病力的功能，把死的細菌煮死，這種方法對於「內體毒性」很强的細菌的預防非常有效，腸熱症預防注射，就是利用這個方法。

（二）用某種細菌產生的毒菌，以種種方法製過後，再把它注入體內，即能預防該種病症，這就是用一種病的毒素來預防該病的以毒攻毒的方法，像白喉預防液，就是如此原理。

（三）如果是毒力最强的細菌，只取用其最少量，即有了預防的作用，而不致發生這種病症，霍亂預防針就本着這個方式製成的。

（四）利用各種減弱於培養基中的細菌（培養基是一種適於細菌生存的液體），它們也各有不同：

1. 長久生在老培養基上的細菌：細菌若是長久培養在一個培養基上，不去接種，它的毒力就可以減低。如用這種已經減低了毒力的細菌種入動物身體內，於是就自然的產生了一種抵抗該種細菌的免疫體。

2. 培養於薄弱化學品中的細菌：把培養基上加入六百分之一的石炭酸，或是二百分之一的硫酸，就減低了細菌的毒力，但是並不能完全消滅，仍

有激發動物體內免疫體的力量。（如預防瘋狗咬後引起的狂犬病的狂犬疫病）。

3.培養於高過度下的細菌，在濕度較高的地方培養細菌，也能減少毒力，適合於注射。

4.在接種數次的動物體上的細菌：以某種細菌「，要是接種數次在同類動物體上，於是這種毒力對於該動物就增強起來，但是對其他動物却減少了。像牛痘疫苗即是用接種法製造的。

×……（四）接受預防注射以後……×

在接受預防注射後，血液中因了注射入體內的細菌，發生一種反應而產生了免疫體，這種免疫體是以着注射的病菌差異而各不相同，有的產生抗毒素，以致使侵入體內的致病菌毒中和，消失其毒害細胞之作用，以後就不易有該病發生。有時將細菌完全溶解，滅盡它的毒力。也有的把細菌凝結一塊，或是沉澱，於是它失掉了自由活動，其毒害力自然消失了。

總之，預防注射是人工方法，在求激發體內的免疫體，防禦病菌的侵害，如果我們能明瞭預防注射的性質和功用，那末就應當鼓勵或帶領兒女去接受這預防針。

注射後的反應作用，與針處局部紅腫，都是必然的現象，只要以泰然心情，稍加休養，很快就會恢復原狀了。如果我們要恐懼這些微痛，那末，一旦染上了傳染病，將有更厲害的痛苦，而且驚動家中人的不安或是傳染給其他健康的人們。

×……（五）各種傳染病的狀態……×

為了滅絕傳染病的流行，唯一的是注射預防針，並且我們也要在家人微感不適的時候，依着患者的病狀來判斷病症，以便於就醫，在普遍的幾種傳染病中，潛伏與發現時的狀態各有特徵：

1.白喉：顯著的現象就是喉咽腫痛，懸壅垂也漸腫，略發寒熱，額痛而嘔吐。嘴中發出特殊的口臭，同時呼吸聲沉滯，嗓音嘶啞，流涕，咳嗽，如果用手電燈照看口腔，就會發見喉之一側或全部，漸呈白色翳膜。

2.天花：潛伏期很長，大約有二星期，初覺頭疼背痛，體溫漸增，全身開始攣縮。不想食物，舌頭遮滿白苔，同時發覺了流涎症和咽喉炎，於是自顏面為源發現疹狀漸及頸部：先如小水泡，外來變成濃泡，中間深凹，外繞紅暈，疏密距離不同，嗣後濃泡漸漸乾竭。

3.霍亂：這種病大抵是因了飲食不規律所致，起初腹部絞痛，糞便希薄或呈水狀，同時嘔吐發冷，上吐下瀉來勢異常勇猛，口渴聲嘶，全身蒼白而厥冷，脈搏微弱如不急設營救，有時在十數小時後有死亡的危險。

4.猩紅熱：初起頭痛不舒，牙齒發緊，喉痛嘔吐，間或痰中帶血絲，舌苔白色，溫度增加，扁桃腺發炎，遂由胸部或鎖骨隅起猩紅斑點漸佈遍身，彼此連接赤紅成一片，變成褐色。面部赤紅且浮腫，神志混混，繼之以極高之熱度。

5.傷寒：除受傳染外有時傷風過重轉成了傷寒，初起食慾不振，頭痛，腹疼，時常想做嘔吐，總想沈睡，體溫高熱，脈跡急亂，在舌尖部呈赤紅色，舌苔渾濁，口唇燥裂，肚腹漲滿隆起，大便稀薄，有的又異常堅硬。

麻疹：它的潛伏期大約有十數日，當時體依然和平常健康人一樣，不過時常發熱，不思飲食，微有泄瀉；所以很容易忽略過去。潛伏期過後，必然忽然乾咳，噴嚏，流涕，於是高度就越見進直至神志迷離，昏沉欲睡。眼結膜發炎，頸部以及其他地方，漸漸呈現暗紅色的斑疹，慢慢蔓延成一片，遍佈全身。患這種病的多是嬰孩，或是尚未出麻疹者，治療法以靜養避風涼，或注射血清為最有效辦法。

痢疾：病狀最顯明，初起瀉肚，逐漸加緊次數，腹中刺痛，食量減退，面色蒼白，目光微弱無神，四肢無力。

以上幾種傳染病，尤其在夏季更易發生，其中多是急症，不容延遲的，應當在發覺後送往傳染病醫院，請求醫士診斷，聽憑醫師吩咐，或作院或回家靜養。總之不致使病者陷入不治的垂危境地。

病癒後的多事休養也是重要的事情，不然心臟衰弱，腸炎等症容易發生。食物最好取用牛乳，麵包稀粥，雞蛋，掛麵，餅乾，菠菜，蕃薯以及菠菜等等易於消化流動性，而不要堅硬有刺激性的食物。並且要多喝白開水，少做運動，一切用具都應該消毒，以滅絕病菌蹤跡。

總之我們若想滅絕傳染病，就要從自身做起預防，不然為了恐懼預防注射的微痛和暫時的反應作用而拒絕接受，將至感患傳染病，不僅自己受更大的痛苦，而驚動安適的家庭，不幸還要有性命的危險；有轉患加雜病的可能，並且傳染給許多健康的人，所以我們應該預前的並勉勵子女和朋友接受這種預防注射，而且愼重着夏天日常的生活。



為父母者應該怎樣陶冶子女

做一個不招人討厭的孩子

宋　昆　譯　自
一九四一年六月份「婦女雜誌」

如果你的小孩子盡招他的小同伴們討厭，都不願意和他在一起玩的話，所有你給他買的小玩具，慈愛和美食都不會使他畧感快樂。而交不着朋友實會影響到他的健康和他的正常發展。

滿面透着精神衣服穿得特別漂亮講究對得人歡心，沒有什麼幫助。大部具有這種特點的小孩子都不爲他的同學們所喜。不過做父母的抑正應陶冶他們使他們在小孩羣中受人愛戴。旁人所不喜的習慣盡量要他們消除，旁人所喜悅的盡量要他們發展。實施起來非常的簡易。

每逢小孩被問到何以他喜歡這個同學不喜歡那個的時候，他的答案簡直出乎成人想像以外的簡單有趣，同時好像很具充足的理由。最顯著的是他們頂不喜歡與衆不同的孩子——穿着奇形怪狀的衣服，性格特別。此外他們也不喜歡離不開成人的孩子。

不用說，小孩們更不喜歡好哭膽小的同伴。老坐在媽媽懷裡的孩子絕選好上作班長。

當然天不怕地不怕的孩子也容易叫人憎惡；沒有人喜歡量小的不慷慨的。在另一方面，一個小孩子如果不爲自己的權利掙扎，也不會受人尊敬。

有誰能够搜集普通一些孩子們所不喜的事體寫下來嗎？可是孩子們喜歡什麼呢？我常問我自己的兒女們：「喂，比爾，你爲什麼和傑美這麼要好？」「安妮，你怎麼老愛和愛倫在一起玩？」

他們的回答大致如此：「我喜歡傑美因爲他的運動挺棒」……「

漫談兒童的遊戲

孫淑婕

親愛的主婦們，兒童在發展身心的過程中，遊戲實是很重要的今僅就所知關於遊戲之各方面，隨便談談，以供主婦們的參考：

遊戲的性質

遊戲對於兒童十分重要，因許多幼兒之終日生活，幾皆是遊戲，有時玩水可以玩上一小時，有時堆沙又可堆上半天遊戲之主要的功能在於遊戲爲一種變相的運動，運動對於身體而言，是一種强壯劑，而愉快又爲精神的滋養品，故兒童必須從遊戲中得愉快，愉快可分爲二種；即（一）變性的（二）不變的變性的愉快是特有的感情而不變的愉快可以說是持久的感情，如美的聲音，美的顏色，以及奮鬥後的成功皆能造成不變性的愉快，如兒童作某次遊戲，用其智慧，而得勝利，則其愈快將爲永久的遊戲大都爲不變性的愉快以此不變性的愉快爲基礎發展兒童的身體滋養兒童的精神，愉快之優點很多，尤其是對於親愛的小寶寶們，今分述於下（一）愉快使人得到活潑的身體（二）愉快能使血液循環旺盛（三）愉快時使人動作勇敢（四）愉快能使人作事不因循（五）愉快爲生理的發達劑（六）愉快是心理的活潑劑（七）愉快能增進工作效能。

可是主婦們！遊戲大都以此不變性的愉快性爲基礎，可見對您的小寶寶遊戲是應當如何注意了，兒童之遊戲既如是之重要，但又須按年齡大小之差異，而決定遊戲之性質，下面即是：

教育年齡與遊戲

兒童的年齡大小與遊戲的性質亦頗有關係，今分述，如下：

一，最小兒童，自哺乳至三，四歲，此時之遊戲爲自發之個人遊戲，其遊戲的動作並非對外界某刺激之反應

我愛愛倫，因爲她肯把她的洋囡囡給我玩』……『喬治不大愛說話』……『蘇能够保守秘密』……『你無論怎樣麻煩朱，他總也不發脾氣。』……

我的一個八歲的小侄子對我說他欽佩某一個孩子，因爲那孩子挺能打架。

小孩子們喜歡不强人所難，不自大的伴侶。他們喜歡自重不討厭的小孩子，總起來說，孩子們需要好的禮貌。

甚至你三歲的小兒也應學習怎樣不招人討厭。當你和他玩的時候，不要老隨他的意思，老由着他選擇玩具。

還有一點就是你也不要老說這個道那個，隨着他玩，即或毫無意味也不管他。同時你若拿出一些不易損壞的玩具來替代他的，也是一個很好的方法。

在家庭遊戲中，要訓練小孩子「不發怒」的承認失敗，更困難的是要他毫「不驕傲」的得到勝利。這事應從很小的時候就實施一點也不早。

要時刻訓練他們爲他人設想的胸懷，給他們招待客人的機會。那樣會使他們感覺自己重要：建立自信的基礎，同時還給予她們一種責任心。

不爲人所喜的致命傷可以說就是這兩個極端——許多獨生子認爲他們是世界的主人的感覺；和許多大家庭兄弟姐妹衆多的小孩子認爲自己毫不重要的感覺。這種病態祗可教使獨生子們自謙，兄弟姊妹衆多的小孩子們自信的方法才能糾正。

但我們要記着小孩于是否爲人所喜根本和遺傳性無關，不要以爲得人歡心的父母，他們的兒女也準是得人歡心的。實際上，小孩子所以能得人歡心，乃是因爲他們摹倣他們的父母。而成人得人歡心的基本條件和小孩子的得人歡心並沒有多大差別。

自然，一個小孩子除非和許多伴侶在一起玩，他絕學不會與人相處的藝術。也許你會想把你朋友的小孩子介紹給自已的孩子做朋友不是挺好的辦法嗎？有一天我會經採取這個辦法，沒有徵求我那八歲小兒的意

此時期人兒童常拋物，毀物，堆土成山……，此等遊戲皆爲自發的；此時期之兒童善於模倣，競爭心很少。

二，幼稚園時期，幼稚園時期之兒童幾終日在遊戲之中，除遊戲之外無所謂工作，故此時主婦們宜多加注意，宜多教兒童模倣性遊戲，此時兒童之想像力很盛，可使兒童作故事表演，表情唱歌等等，又可訓練兒童之感覺力。

三，初級小學時期，此時期兒童之身體仍弱，發達很快，作事之技巧，但此時兒童已有競爭心，可稍做啟發競爭心之活動，此時兒童又多喜攀登，多喜追逐，故可使彼等做滑梯，軟梯，捕捉，狩獵等遊戲。

四，高級小學，此時兒童已發育得相當健全，可使兒童學習技巧之遊戲，此時兒童心理方面好勝，有胆量，好自重，每自比成人，父母應利用此等心理，順其本能，再加以誘導。

五，中學時代，此時兒童發育極快，而內臟甚弱，如養料不足易罹疾病，又此時兒童之背腹皆未發達做動作不易正確心理方面尚未穩定，易受刺激，易受誘惑易於合羣，勇於犧牲，如打不平等好鬥，耐勞苦，有領袖慾，且不尙空言，道德觀念很盛父母應順此自然之趨向，而誘掖之。

六，大學，身體已發達完全心理方面仍很易受刺激，二十五歲以後始漸穩定，喜歡團體有規律的遊戲如排球，籃球，網球，田徑賽等。

親愛的主婦們，你的小寶寶有多大年歲了？請你注意他的身心發展，同時上的粗淺敘述，也許不無小補供給你一個參考春天到了，兒童身心發展正是最好的時候，主婦們，請你不要忽略這個！

見就拉住我朋友的兩個小孩子硬給他們被此介紹，然後我就離開他們隨他們自己玩。過了一會，我發現我那小兒又孤獨的坐在一個角落，我就問到他的「朋友」，他說：『你可以把他們當做「你自己」的朋友，我不喜歡他們！』

這孩子！這是什麼話？我氣極了。可是不久我省悟這不是他不對而是我的錯！我不應該莽鹵的介紹給他兩個素不相識的小孩子，甚至你的丈夫未曾事先告訴你就約了兩位朋友來家喫晚飯，你也不會很從容的歡愉的招待他們得到他們的歡心。

好了，舉辦一次茶話會怎樣？因為我的女兒和她的同學們業已達到那個年齡，我發覺小孩們對這事的觀念。『我喜愛我的生日，那是我的好日子。』我的女兒說：『我可以做許多平常所不能做的事體，會見許多平常不易獲見和我所喜愛的人。可是你根本不徵求我的同意就約了許多我討厭甚至素未見過面的小孩子們來，讓我笑嘻嘻的招待他們。他們擇好的糕餅吃，玩壞了我的玩具。哼，照這個樣子我簡直恨死茶話會了。

這些經歷告訴我，我們應該隨着小孩子自由的認識朋友——在海濱，在游泳池，在公園，在遊戲場，在商店，在郵政局都無不可。祇要你使家庭中充溢「歡迎」的氣氛，小孩子總會自動的把他們的新朋友約到家裏來，即或是在公園裏認識的。

無疑的，小孩子的社交生活中心應該是在家庭裡，並隨他們自由選擇朋友，他們自會得到伴侶的歡心不招人討厭。



紙烟對于女人的害處

為了自己及兒童的健康 作父母的應該絕對禁止

東西各國最近都注意紙烟問題，德國以為妨害人口增加，在一九三四年七月三日，曾發表節煙令，凡十八歲以下的男子，禁止吸烟，而且女子不問年齡，一概禁止，因為受害更大，此項已向國民告誡過。

純粹尼可金的猛毒性，在一八二八年，由葉滿初次分析成功出來，終知道尼可金一滴，（〇．〇三——〇．〇六格蘭姆）就能害人，吸烟的害處，年輕人最甚，並且女子比男子利害，因為女子容易中尼可金的毒，是不可不注意的，並且能妨害乳兒的發育，要是女子中尼可金毒，多有患月經不調，受胎減少，滑胎，分娩出血過多的病症。

甲狀腺的被害，在女子更是明顯，如發生甲狀腺，就會發生脈行速快，血壓上昇，發汗等病症。

按以上各點看來，女子中尼可金毒，比男子受害劇烈，同時身體上別的部分，如心臟，呼吸器，消化器，末梢神經，泌尿器，耳，眼，等的被害，和男子是一樣難免的，一般初次吸烟，有患急性中毒症，皮膚蒼白，嘔氣手顫，嘔吐，痢疾，頭痛，眩暈等症，即便成了習慣，不致早發，可是結果，也要成了以上所說慢性頑強的病症，各種臟腑器官所患的症狀女子和男子相同，副腎內中尼可金毒必改肥大，到通常五倍的重量，血壓上昇，且血中阿德列那林增加，血管收縮增高血壓與腦溢血。

心臟被尼可金的侵害，冠狀動脉，發生痙攣，狹心症，得了這病，須停止吸烟為要，從咸爾亥談時代，多有患舌癌，口唇癌，喉頭炎等症的，至於肺胃癌病的人，吸烟比不吸烟的增加十倍，用紙烟的焦性油塗在動物皮膚上，卽發生癌病，曾經試驗成功，痙攣性潰瘍，雖不必盡由紙煙，但癌與心也有關係，並且嗜好紙烟的男子，生殖力薄弱，這也是應當注意的。吸紙烟，且發生視力減退，危弱，耳鳴重聽等症。



為什麼兒童都說謊？

羅　美

一、人類的本性是什麼？

凡是關心教育的人，都能知道教育的目的是在改善人類的本性，使能更適合的生存，並獲得更完美的需要。而得到人類生活中最大的滿足。兒童為教育的對象，我們為了要增強教育的効力，使教育更穩固更有力，那麼澈底明瞭兒童的本性（亦即人類的本性）是必需的。

兒童由於遺傳，環境和學教育的多寡，形成了各各不同的個性，就是同年齡的兒童，也有着很顯然的差異，最有天才的兒童，與最低能的兒童相較，前者能做後者六倍以上的工作，這種懸殊的差異，引起了教育者的興趣，提倡各別教育的理由也就在此。

雖然如此，但兒童個性却有着一個同一的中心趨勢，那便是「誠實」，由於兒童的言行動作，處處都表現出人類在自然的傾向中，沒有虛偽和說謊的因素，一個將能講話的幼兒，常常在談話中，為他的母親補充遺漏，或糾正與他所見事實不相付合的言詞。在成年人述說一件奇異或有趣的故事時，兒童常常要急切的問：「這是眞的嗎？」或「那是眞人嗎？」由此可以証明，無論何種個性上差異的兒童，都有「酷愛誠實」及「追究眞理」的自然傾向。這也就是許多不同的人類屬性中，唯一的相同之點。

二、兒童為什麼要說謊呢？

「說謊」顯然與兒童愛誠實的本性互相衝突了，為什麼大多數的兒童，都具有着說謊的習慣，這幾乎在兒童心理學上，佔了主要的研究地位，司泰恩（Stern）曾經做了許多試驗，結果都証明了說謊不是兒童的本性，而是由於後天實際生活環境內事實的影響，所以要防止兒童說謊，必先明瞭兒童心理和各種情緒的內在衝動，兒童經了由於認識事物不正確，和易受暗示，說出了和他思想相反的言詞，假若認為這是在說謊，那便是教育上最大的錯誤，一個幼兒當他不太知道虎與豹的區別時，他會對他的母親說：「媽媽，馬戲場上有一隻大虎呢？」其實他所看到的只是一隻豹，或者他會見了一隻小羊而說成了捲毛狗，這樣的事實在幼兒的談話中常常發現，兒童的本身，並不是在說謊，而是由於他對事情了解的程度太低。沒有正確辨別事物的能力，常常把大形動物都認為是虎，或平日常常聽到捲毛狗這名詞，便把牠應用到每種小動物的身上。所以兒童的說謊多一半由這類的事實演進，漸漸成了習慣，並且，兒童想象力活潑，把事實與客觀的想象，揑造在一起，而自己一點也沒覺到是受了虛構事實的欺騙。

下面是幾個普通兒童說謊的原因，聰明的父母們，是不能不時時顧慮的：

一，利己思想的趨使——利己是人類的天性，兒童在初營社會生活的時候，你想獨佔所有同伴的玩具，所以兒童常常想借說謊來騙得一點利益，或是借着說謊來騙着滿足自己的慾望。

二，由於對成年人的模倣——兒童的模倣性最大，在生命的起始便能完全的顯明，四五個月的小孩，便知道怎樣學習成年人所教的手勢和面部表情，兒童能努力的去學他祖父生氣的樣子，和祖母吃飯的姿勢，更明顯的是一兒哭泣，他兒亦隨之號叫，或看到一兒吃香蕉，則能放棄自己手中原有的橘子，而亦要吃香蕉，所以父母常常為了一時的疏忽，而做了兒童說謊的榜樣。例如：避免去見一位客人，

而對兒童說：「快去告訴張伯伯，就說媽媽和爸爸都不在家，好寶寶，聽話。」或是叫兒童少說一點年歲，而能得到免費乘車之優待等，這些細微之事實，都能引起兒童說謊的動機，並且像這樣的事實，簡直是無形中在獎勵說謊。

三，由於貪得或懶惰——這也是一種自利心的傾向，童童永遠都望分到比別人多一點的糖果，所以常常要板着面孔，現出可憐的樣子說：「今天沒吃到一個梨子。」或「四塊糖球都被哥哥吃光了，我一點沒吃着。」這種說謊完全爲了多得一點食品，小學校中的兒童，常常爲了功課沒做完。或者不願做掃除工作而說：「肚子痛」。

四，由於恐懼——恐懼是造成兒童說謊的主要原因，大多數父母，當發現兒童有一點錯誤時，便疾聲厲色的去詢問甚而至於打罵，這在兒童的自尊心很受影響，爲了自尊起見，常常用了說謊，欺騙父母，免去當時的責罰或鞭打。

五，由於虛榮和狡詐——兒童自尊心頗强，無論何時，都不願意表示出自己的懦弱或無理，低能的兒童，雖然受了同伴的欺侮，而在其他同伴的面前，還要自己誇張怎樣英勇和有力，以狡詐的情形來說謊，幼小兒童中尚少，兒童的狡詐心，普通在十歲以後，才完全的現露。

三、說謊要怎樣預防呢？

我們既然知道了說謊的原因，完全是由於後天的環境和習慣而養成，那麼，教師們和父母們，對於兒童所處的環境必需特別仔細，除了平時多注重品格的陶冶和養成正直與友愛的性格外，還要注意下面這幾件事：

一、忠誠——無論是教師或父母對於兒童的態度必需要忠誠，給兒童做一個誠實的模範，用誠實來抓到兒童的信仰，一舉一動，都要獲得兒童的崇拜與尊敬。

二，溫和——愛是一切教育行爲的推動方，所以聰明的教師，和善良的父母，對待兒童的態度，應永遠保持溫和，雖然在發現兒童有錯誤的時候，也要婉言相勸，不要打罵，因爲威嚇和利誘，都能引起說謊的動機。

三，公平——對待兒童要絕對的公平，因爲兒童自尊心强，不要叫他們得到不應受的侮辱，更要注意，不要獎勵兒童用狡詐騙來的成功，更不要在許多人面前去批評某兒愚笨，或某兒聰明。也不應當用懲罰的方法來矯正他的錯誤，這樣不但無益，反而增强了兒童說謊的雄心，更應當爲兒童佈置下一個誠實的環境，對於誠實的行爲暗中加以獎勵，最要的是別使兒童在公衆面前道歉，要以誠實，公平，親愛的態度，使兒童自己懺悔。

上面提出的這幾條，當然不能包括所有教育的方法，不過，聰明的父母們，若能眞正的去實行，那麼你們的孩子，不會養成說謊的習慣。

食譜

糕類的製造法

△豬油糕▽調糯米粉，於小籠中以布作墊，再煮棗至爛，剝皮去核，與胡桃仁豬油等同斬成泥，先舖粉一層，再舖棗泥一層，如是相間，舖至籠端爲止，蒸熟切塊，食之味甚甘美。

△雞蛋糕▽雞蛋糕極易自製，將雞蛋十枚，取其黃白，分別打透，同入一器滲和，然後以小塊之甜豬油（先用糖醃成）及麵粉七兩，白糖十二兩，拌勻，蒸熟，切塊，較市上所售別有風味。

△水晶糕▽用米研成細粉，外加板油（除皮）再用鮮豬油二錢，白糖二錢，合併揉入粉中，蒸熟後便可取食。

△定勝糕▽製法須用模型，將粳糯參半之粉，填入模型中，舖紙刷平，再用絹篩，篩以顏色，粉子表面，則蓋面燦然悅目，鮮艷可愛，蒸熟後，便可取食。

△饅首糕▽購新鮮大饅首若干，陰乾後，擣成碎屑，置於模內，以桂花糖或棗泥爲中心，蒸半小時，即可取食。

△棗糕▽棗糕味甜鮮，新年中人們多蒸而備用，製法購紅棗一斤，置釜中加水煮透，取出，去核皮，搗如泥，加水再煎如薄粥，配以糯米粉攙和捏如湯團，內裹桂糖餡，入模中做成玲瓏小件，蒸熟，即可食，粉與棗泥，約五與一之比。



↑中日兩國聲明加強提携共同防共



↑她是男扮女裝！



→外面冇土匪來了。我拿砲竹吓嚇佢一下。





→嚴查戶口取締不良份子

女警察：「進城的都得檢查」

老太太：「我是鄉下人啊？」



冰棍奇談

·九江作·





个患臌症者：

「這大概許是治肚子的兒方」



个治安強化才能安居樂業

歐洲的婦女想：兒子在避難，丈夫在戰場。自己製軍火



暑期兒童入學的準備

仲明



兒童到了入學的年齡（普通五歲至七歲。）爲了盡教育的責任起見，爲父母的，必須把他們送入小學校。但是在未送兒童入學以前，要有相當的準備，俾不致於妨礙兒童身心之發展。現在正値暑期，當然有一批已達入學年齡之兒童，預備入小學校，那麼就不能不有相當的準備。現在把要點寫在下面，以供一般欲送自己的孩子們入學校的一點參攷。

（一）學校選擇

普通我們送自己的孩子們入學差不多都是希望在自己家庭居住的附近，以免兒童們跋涉之勞，車馬之危險，或是迷失路途等等其他之意外事情發生。固然爲求便利，也是選擇條件之一，可是學校的方針，設備，環境，校風，敎師等等，我們是否在事前有相當的調查，比較，或是偶聞，恐怕一般的爲父母者沒有特別的留意過吧！其實這是最重要的一件事，總之欲爲兒童選擇學校，我們可歸納爲以下的幾個條件：

一，學校與家庭有密切連絡的學校。

二，師生感情深切的學校。

三，爲養成兒童身體發育健全的學校。

四，能使兒童養成精神活潑之學校。

五，自然良能得自由發展之學校。

六，注重觀察力，判斷力，推理力，思考力養成之學校，

七，注重感情與意志之涵養之學校。

以上所舉數點，當然不是一個學校所能俱備，我們可以參觀，比較，攷查，認爲據特點最多最適宜者，是爲被選之例。學校之選擇與兒童之生活，是有重大的關係，我們不可以忽畧了這一點。

（二）關於兒童

身體之檢查——兒童既達入學年齡，第一須受身體之檢查是爲重要的一件事。兒童之身體是否適合學校之生活，我們不能不知道。其次就是要注意兒童身體上是否有無缺陷，如果由於檢查所得俱有疾病（非指普通之疾病），那麼就學的期限就得延展。普通就學規定之條文是：凡達就學年齡之兒童，不具癲癇，白痴，廢疾等症，即可認爲合乎就學身體之條件。其他如身體發育不完全，或身體病弱等皆不能就學，得延長其入學之期限，爲兒童之身體計，且勿論延長時期之長短。

疾病——兒童既生有疾病，急性病固宜早加治療，慢性病，也應一俟疾病痊癒後，再談就學，如果慢性病，兒童營養不良，全身之抵抗力衰弱，自然應延長入學時期爲有利，如居於都會，爲早日恢復健康計，應移居他處，一俟十分恢復再入學不遲。

身體之練習——兒童居於家庭之內，過慣了家庭自由的生活，一旦罕入學校，處處須受時間之限制，而感覺苦惱，不免生出厭惡學校之心情。所以在兒童入學之前，必須給與相當之練習，使之養成規律

的生活。例如起床，就寢，就餐等等要有一定之時間，白天還須有相當之運動，尤其在距離較遠的學校，更須有練習身體之必要。

（三）關於精神生活方面

羣衆生活之訓練——兒童在家庭中，日常交接者，只爲少數之親族，與外人交接之機會甚少，且具有羞恥，恐懼之心情。窄入學校，因與許多生人接觸，一時之羣衆生活苦於應付，所以在未入小學校之先，父母應爲之選擇與之年齡彷彿之良友，與之交遊，而免却兒童在新環境中不知所適。

自己意思之發表——在家庭中宜造成兒童發表自己意思之機會，如互相談話，對於某一事，物之意見，使之有發表自已意思能力之練習，而不可加以申斥或阻止，雖有奇怪之意見，是爲兒童獨特俱有之意境，不可以爲奇異可笑，無形中使之養成一種自由發表意思之習慣。

共同作業——學校之生活爲營共同作業者，單獨任意之行爲，是絕對不許可，在家庭中宜常常教導以共同作業之利益，循循善誘，不可一味任性驕縱，以免在學校中吃苦，此點爲父母者應特別注意。

意志之練習——學校生活有數點必要者即：忍耐力，記憶力，注意力，所以要有意志力之練習。意志薄弱，易生厭倦之心，注意力弱，學業成績不易收好結果。今日的家庭教育之最大缺陷，就是對於意志練習之忽略，尤其是在生活優裕的家庭中出爲顯著，是爲非常可嘆之事。在家庭中，第一就是勞其筋骨，兒童自己的東西，自己整理，父母不過在傍加以指正，導引罷了。好的行爲，好的意思，鼓勵使之斷然決行，而加以讚助是爲切要。有些父母對於兒童不合理之愛，反倒引起無限之危害，有礙其意志之正常發展，兒童應使之養成善惡的判斷力，善事應力與讚助使其極端發展，惡事極端避免。換句話說該做的事努力去做，不該做的事決不去做。

言語之明瞭——言語爲表達意志之工具，在家庭平常談話中，使兒童養成言語清晰，聲音明朗，否則囁嚅小聲，大多不明瞭其意義，反而引起許多不便之處。

禮儀之作法——初入學校，當然要授與禮儀之作法。可是在平常家庭中，也應當隨時教導，對長上之敬意，對年幼者之謙讓等等，是爲在羣衆生活中不可缺少之一種儀式。

（四）關於學校

學校爲樂園——在兒童入學校之前，使兒童對於學校存一好的印象。例如在學校開運動會，遊藝會等等，父母常帶兒童們去參觀。使兒童的哥哥姊姊們常談學校中有趣味的事情，或是父母自已敍述在求學時代之樂趣，總而言之使兒童對於學校，認爲是一樂園，而樂於早入學校。

學校性質之說明——對於兒童說明學校之性質，內容等之要領加以簡單解說，使之一心向學，而不他顧。

學校爲第二家庭——家庭教育實施困難，故委之於學校，父母因爲職業的關係，無暇顧及，而且又無相當之設備，故以學校代替家庭，教師代替父兄。凡此種種皆應對兒童說明，使兒童覺得自身與學校及教師，有親切之感，而樂於入學。

（五）關於教師方面

兒童對於教師所起之恐怖心及羞恥心，應特別注意。教師是知道事物的人，良善的人，偉大的人，親切的人……在入學之前是父母應該告訴兒童是比較一切都重要的事。

吵架

自然沒有永遠不吵架的家庭，即便有也是百分之一二，普通人家在一家之中，吵個兩三次，不爲多也，也是因爲人與人相處，非彼此諒辨始能相安無事，諒解之下需要莫大的「忍」，倘遇一時某方稍不能忍，家庭必致失和，輕者口角，重者揮拳。

不過，「一家子」吵架，差不多吵過去就完，最怕彼此懷仇，永不能忘，怒火一觸即發，那個架是打不完了。

所以，家庭之間只能談「恕」，談「愛」，而不能講「理」否則處處都有吵架的機會！

同性戀愛及其防止

傅韻涵

「愛」是世界上最偉大的東西，人類社會中只有它才可以賦予「生」的原動力，所以墨子要「兼愛」，耶蘇也講「博愛」，這都是至公無私的人類愛，至于楊朱的「拔一毛而利天下不爲也」，那也是愛，那是單純對于自己的愛，可惜爲了他不利天下的原故，連一部遺著都沒有，對于他的愛的哲學，竟無從考起，但我們可以知道他是絕對愛他自己的，孔子的「君君臣臣父父子子」也是愛，他的「仁」與「恕」又何嘗不是愛？孟子更說明愛的時間性：「人少則慕父母，知好色則慕少艾，有妻子則慕妻子……」他是只就男子一方面說，如今因爲是婦女雜誌，須兒只就女性來講，女子到了相當的年齡，當然也不能例外（是就生理正常者言，例外者只除是特別的），當然也要慕少艾，「愛」如果用得正常，用得合理，那就是應



處女的同性愛

維絲

同性愛有色慾的愛情，對同性人的肉體，容姿，發生愛慾之感。表示的方式，有寄情書，或有接吻，握手，擁抱的行爲，亦有行手淫，性愛者。

從幾百年來，沿習着一種習慣，對青年守性生活的秘密，認「性」爲一種猥褻不堪言說的卑汚行爲，一切性的知識，都不給他們知道，以爲保護青年純潔和羞恥的唯一武器。這個該承認具有一部分的理由，在過去的時季裡。但是，往昔的生活環境，及生活的需要，和現在完全不同，社交上，家庭上，交通上的種種，都由靜謐而趨向動躍，由簡單而趨向繁雜。因此，娼妓和性病必然的加多，而青年當前的危險，亦更加重。出售治療虛虧及性病的秘藥底廣告，和變相的醫藥附刊，以及桃色罪惡的新聞，成了每日新聞紙填充的資料。這顯示出人類性病和性慾異常的強烈化，我們該求現實的適應。

所以，現代的青年，是迫急需要性的指導，關于性的指導，可分知識性衞生的提供，和性慾變態的暴露。筆者這裡所要敍述的同性愛，便是變態性慾的一種。

同性愛與變態性慾

關于同性愛這個問題，近來新期雜誌多採爲材料，這因爲一般人所見到的太多了。

所謂變態性慾，不是自然的性慾，是異常的性慾，其種類很多。色慾違期症，色情興奮症，色情倒錯症等，統爲變態性慾。本來，色情倒錯，雖依尋常方法，不能滿足色情，若用異常方法，纔會得到快感，就此復可分爲數種，虐待淫亂症，被虐待淫亂症，對物淫亂症，及同性淫亂症。關于本文所指的同性相愛症，實際上可認爲眞正色情倒錯症，即對同性感有色慾的愛情，對同性的人的肉體，容姿，發生愛慾之感。至于表示這種愛慾的方式，有寄送情書的，或有接吻，握手，擁抱的行爲，亦有行手淫，性交者，甚而對于喜悅的同性愛者失戀，嫉妬，情死者。

具有男子性格的女性

多數的同性愛者，具有其固有的性格，男子則有男子的性格，女子則有女子的性格，而愛慕其他的女子，但有時其性格，舉止等，完全改變爲異性，此種現象，叫做他性變性症

變情症，當的，如用之非其道，其危險也就着甚焉。

「同性戀愛」就是一種「愛」的畸形的發展，女子同性戀的發生的地方，多半在學校的宿舍裡，尤其是女子學校高度壓制下所反應的結果，還在男女合校中、幾乎沒有，原因是注意力移向異性的方面，就是不交異性朋友，這種弊病似乎也不會發生了，彷彿是一種自然界的定律似的。

中學時代，幾乎校中隨時隨地都可以聽到「你又交蝶兒（Dear）啦！請吃糖吧」！這是最流行的一種拉朋友的風氣，最壞的是：有的校中，拉得認識之後，就得拉在一起，大家強迫她們一張床上睡覺，其實睡睡又有什麼關係？但往往弄假成眞，她們有的就形影不離，儼同夫妻，在別人起哄時，她們也就俯首默認，在她們之間的一方，如另有所歡，也就要醋海生波，興風作浪，記得我在中學時代，一次上課時，有兩個同學在最後排以爲先生瞧不見，正在行甜蜜的Kiss禮，哪知先生的眼特別銳利，而且一點面子都不留，大聲說：「後邊兩個同學不要那個樣子」！引得大家哄堂大笑，又一次一對中的一個大概又結了新歡，他一個竟拿了刀子

譬如男性，性格，態度，嗜好，舉動，言語等無一不僞女性；喜着女裝，即用具也專喜婦人所用的東西，好說女子的習用語，與女子爲友，而戀慕男性。在女子方面，性格，態度，服裝，言語等，皆似男子，或吸烟，或飲酒，或舉止粗暴，大言壯語，而對女性常發一種戀情。有時，不僅性格，身體構造，即骨骼，容貌，聲音等，一部也變成男性的，此種現象，謂之他性變身症。

純粹的同性愛

純粹的同性愛症，僅對于同性，感覺色慾的滿足；對于異性反具嫌惡，嫉妒之感。然而不純型的同性相愛症者，于發生同性愛時，一如常人，對異性具有愛情，此種稱爲精神性半陰陽。或因同情與特殊境遇而起的同性友情，即趨向假性同性愛的方面爲多。

青年女性多同性愛之原因

年輕女性的同性愛，是我現在所討論的問題，事實上，同性愛多發生于女性，這是舉世周知的。眞正的同性愛，不限於男女兩性，同性愛在女子方面較多者，因女子心情薄弱，究以女性類似小孩，感受性强烈，易受誘導，爲父母者，對于此點宜多加注意。

同性愛據一般所聽見的事實，大抵起首是朋友關係，後因向對方表同情，或同情于朋友的家庭狀況，結果，多引起同性愛。然而，這不能說是完全健全的狀態；同性愛多起于憂鬱性，易于誘導，或具有感應性的人，這種人，縱使不循同性愛這條路走，必致走向別的性的畸形發展的路上去。

優伶的同性愛

現在要討論的，是飾女角的男伶，和飾男角的女伶這個問題。扮飾女角的，有他特殊存在的地位。有一部分飾女角的男伶，連服裝態度一切，多類似女人，因此，致惹社會人士的厭煩。所以近于斯道者，不外由于個性，對於戲劇特別適合，倘生來加以强制，便不能盡戲劇的所長，若改變此種見地，極易陷于同性愛。

處女的同性愛之注意

處女同性愛，決不是甚麼好的事體，當然沒有獎勵倡行的必要，故模做這種舉動，或不知不覺的傾近，皆應力予矯正，並且加以預防，及設法不造成此種機會等事。總之同性愛實係病的傾向，乃變質的人所具的現象。

保護者應注意的，於少女逐漸成長期內，予以適當普通的性教育，最爲切要。使其養成正當的人生觀，這是最要不過的。所謂正當的人生觀者，在種種方面皆可應用，

追得滿操場跑，結果好容易被貝子大學的把刀子奪下，直到現在她們還是違了校中不准同寢的規矩，雙宿雙飛，雖然都不滿二十歲，可是一雙黑色的眼圈，一張黃如蠟的面孔，早已把她們的青春美給剝奪得淨盡，同時她們的腦力都不及常人，雖然都呈了肺病初期或心臟病的現象，但她們一點不愛惜自己的青春，還日吟「有花堪折直須折，莫待無花空折枝」，眞眞傻得可憐！

二十世紀的女孩子，已不能安居在閨房裡，她們的見聞廣了，青春期間的感情是正盛的，學校應在生理學上給以性教育的正確認識，如先生以爲礙口，那就失去科學態度了，同時應設法免去拉蝶兒的風氣，拉來的是勉強的結合，不如自然由淺而深的純潔友誼愛的朋友好，這一方面應由訓育担負起這個引道學生交際入正規的認識來，同時對于不防害學校名譽及不礙學生學業或德行的異性朋友，不應干涉，至於爲了學生交男友而被開除，更是大謬而特謬的事情，青年女子也應自己珍惜青春，愛惜臉恥，確切明瞭同性戀不是愛彼方，而是摧殘你自己和她的生命。

於神經衰弱的患者，更爲必要，尤應特別注意神經質的人的生活環境。神經衰弱的人，一味驚慌，那是最不正當的。我們人類，既然生在這世界上，得稱爲人，就負有依存生物界的法則，保存自身，同時保存種族的繁衍，那便是具有男性向女性，女性向男性求配偶，繁殖子孫的天職，這當然是我們人類生來的本能，但對那不明生理的人，必須痛加教導；即灌輸以生物學的根本的基礎問題的教育，此種人必多賴煩科學的學理，大抵耽於戲劇，電影，小說，空想的生活；爲防患未然計，必須力使其避免此種耽溺生活。最好以此種生活當作憂鬱症者，其預防及療養，別無二致，因患憂鬱症的病人多抱利己主義，且其驕傲，誇張，空想的習性，同時極易爲病魔纏擾，故對於病的性慾的教養，和對憂鬱症的預防和教養其措施幾相同

幼兒時代的教育

沒有少女傾心于同性愛，務使其避免一切文藝的，空想的方面的思念，而注意使其向科學方面進行；且須注意同性間以尋常方法追逐誘導。應必須施以適當而正當的性教育，待少女屆破瓜期，再行措施，已感過遲，由此點觀之，最好于幼稚園時，即令男女孩童一同生活，如此，升入小學校時，男女孩間，彼此視着普通的兄弟姊妹，雖屆破瓜期自無意外的憂慮，尤其是無兄無弟的女孩，于教養期間宜加注意。爲父母者對於自己的兒女，宜觀察其性質如何，是否是剛强，神經質，懦怯，驕傲，空想，而設法使其勿向憂鬱症及同性愛方面趨近。

最後的話

同性愛，不若手淫的廣泛，可是在集體生活裡，會找出許多實例。同性愛的成因，道學家往往視爲道德的淪喪，青年相互淫亂的表現；這種見解，不能認爲圓滿無病的說明。同性愛是友情的結合或是性慾的好奇心，基于前者的形成，會獲得陶冶助長的思想，可是，流行的觀念，能使愛者的本身墮落，犧牲其最好的部分。同時，在女學校中之學生，性之早覺與早熟；往往使友情的能力廉價而且薄弱。這樣的結果，使教育者認爲一切的情愛都是肉慾，竭其知力，盡其技能，從事防範的努力。學生盡數變爲硬性或是獨善其身的青年，或是走其極端，使同性愛成爲純色情化的勾當。蓋利曼說：「認同性愛是道德的淪喪，必須以刑罰懲處以矯治此弊，已是過去的事了。今日科學已確認同性愛，既不是卑賤，也不是罪惡，而是病症。——已難矯正的深刻之精神的或肉體的變質………。」

本來，人爲感情的動物，出發點純正的友愛，不當認爲非是。若是粗鄙放蕩，使成爲性的畸形發展中的玩物，這便成爲違反自然規律的一種變態的行爲，必要的加以醫治，使之恢復常態，何去何從，正在青春發育的處女們，應該有明確的認識。



新亞藥廠 ▷北京東單二條一號 ▷青島天津路十八號 ▷天津英界十九號路十六號



女子的乳房與性的誘惑

譚瑛

供給詩人和藝術家歌頌，繪畫，雕塑的乳房，是那麼神秘而誘人，在另一種立場說起來，不過是女性的生理上的一部份組織罷了。其實，見了這個很平凡的題目，心頭那裡又會怦怦地跳動情不自禁呢？

乳房的確是美的，這裡也不會給它一筆抹煞，至於美的條件，就在它具有曲線而已。

乳房的美，也因民族的環境和人種而異，白種人和黃種人的乳房，普通都作半球形的，黑種人的乳房，乳頭處粗大，垂在下方，且較短，類似山羊的乳房，比較起來，不算白種人和黃種人的乳房來得美麗，尤其是美，法二國的少女的乳房最美。

我國少女到達成熟期的乳房，爲最美的時期，狀似半球形，乳頭的四周，稍現微赤而並無黠點的乳暈，可謂女子一生乳的標準時期；二十歲的女子，未曾受過束胸的乳房，無論正看或斜視，都有相當價值，惟稍有下垂，這因爲已過標準期的關係，所以要使乳房的發育到曲線美，絕對不能在發育時加以束縛，非特美的條件上會受莫大的損失，而在生理衞生上，也要受到相當的影響，這是應該切實注意的。

乳房的形狀

乳房的形狀很多，據著名醫學家白爾茲（Erwin Balz）在診察室裡，觀察許多女病人，知道乳房的形狀和顏色是千差萬別的。它既因年齡而不同，也因生育與否而有別，其他還有個人的生理種種差異。

把乳房的形狀分爲類別的人，爲數極少，據一般的說法，「乳房的形狀爲半球形。」：按法國濟埃伊爾氏所著的乳房學上說，把乳房的形狀，大別之爲七種：

（一）球狀　這便是半球形的乳房，其狀極圓，恰如一個兩半的皮球，但這種乳房，爲數甚少。

（二）圓錐狀　這便是圓錐的乳房，在這圓錐的頂端，有一個尖尖的乳頭。這樣的乳房，大多爲十七八歲的少女。

（三）蘋果狀　這種乳房，前後扁平，其形狀恰如一切兩半的蘋果。

（四）梨狀　這種乳房，其形狀頗似一切兩半的西洋梨；黃種人的乳房，多爲這一體類，是一種乳腺發達的乳房，

（五）布里奧西由（菓子名）狀　這一種乳房，頗似布里奧西由菓子的形狀，乳房的乳輪，非常的大，在十五歲至十八歲的發育期的處女，時常見之。

（六）珈列司陶（菓子名）狀　這種乳房在乳輪處，有四五個凹形的東西。

（七）扁平狀　這種乳房，差不多是發育不健全，以及身體不健康的女子乳房，乳腺不甚發達。

乳房的構造

　差不多知道乳房的組織是很少的，這裡確有一述的必要。乳房在胸前之兩側；在第三乃至第六或第七根肋骨之間，覆於其上的皮膚的中央部，有勃起性的乳頭，輸乳管的口在這裡開着，乳頭的周圍，有帶褐色的輪狀小點，這稱做乳暈，在乳暈的皮膚內，有五乃至十五個特有的腺，因此，皮膚做小丘狀而稍稍膨脹，這種腺稱爲蒙脫古梅利腺。乳腺的發育不良者，乳頭及乳暈的皮膚，較別處薄而不平，尤其在乳頭的表面更來得顯著。

　在構造上，乳房的主要部份爲腺之集合，這稱做乳腺體，由脂肪組織使之與皮膚隔離，乳腺體乃由十五或二十個叫做複胞狀腺的腺集合而成，這些腺被結合而各具有排泄管，在乳頭上開口，然在乳頭開口之前，有稍稍膨脹之處，嬰兒吸出乳好像一時儲積着似的，這便叫做輸乳管竇，樹枝般的乳管，從大枝更生出小枝，作成有葉以及乳腺小葉。

　腺的末端，即乳汁分泌部，依處女姙娠時，以及老年衰弱時等有極大的差異。

　在處女時代，腺胞甚小，且無腺腔，姙娠時則腺胞之數增加而膨大，腺腔也特別擴大，至于老年，一切小葉以及末端完全消失，祇有排泄管殘留着。

乳房與母性愛

　乳房是母性愛誕生的源泉，這點，著名動物學家拉澀氏的觀察，曾給以有趣味的實例。他說：「鼹鼠每至其姙娠的末期，便開始對其他的幼鼠發生興趣，而不姙娠的鼹鼠見了幼鼠則絲毫不加注意。這樣在姙娠末期的鼹鼠，發現別的幼鼠，常有把牠偷偷銜走的。這種本能，在分娩後七個星期，即行消失；這便是說鼹鼠的母性本能僅有七八個星期的光景。」此外，據拉期爾氏研究，亦饒興趣，他曾觀察未生過孩子的處犬，在發現牠有周期月經的時候，這犬便行乳汁的分泌。在這個期間，這犬便現出非常焦燥而不安的狀態。這時試把兎子的嬰兒，讓牠見了，這犬便非常歡喜，對于這個幼兎也施以母性的慈愛，但是，過了這個時期，這現象便沒有了。從這些顯明的實例看來，乳房實在是母性愛的生理之原動力，而且各種動物，一般的說來，都是僅僅在授乳的期間保存着母性愛。

　人類母性愛的起源也同是純粹的生理現象，因爲嬰兒在初生下來時，決不美觀，而且面貌醜陋，氣味難聞。因此爲母親者當別人將她所生的孩子交給她時，大都不甚歡忻。因爲那樣的容貌，氣味，實在不能够湧現愛的感情，但是因爲這嬰兒吸引自己的乳房，漸次母親的愛情，便油然而生。

乳房與性的關係

　這知識誰也能够一知半解，每在性交之時，玩弄乳房，以促進女子性慾的亢進，同時在男性方面，也得到非常的快感，假使要問到他們怎樣會增進性慾快感的理由，那就是知其所以而不知其所以然了。

　身體的一定部位，因了刺激而起性的亢進的，這部份叫做催情帶，除了皮膚和粘膜的分界，例如尿道，肛門，舌，頸，臀部，腹部，大腿等，而其中尤以乳房的播弄，在性交過程中，爲感覺最迅疾而最靈敏。因爲乳房對于性慾，的確有極大誘惑性的魔力。

　乳房和子宮有着神秘而密切的關係，嬰兒吸吮乳頭，母親的陰戶便有伸縮的感覺，這種感覺是異常快活的，從那種愉快的感覺中，母性的愛，是異常發達的。尤其在授乳時期，同時因嬰兒吸乳之故，還能够使由于姙娠而膨大的子宮及早收縮。所以在處女時代對于孩子非常冷淡的女人，但是結婚之後，自己生產了孩子，這時過去對于孩子煩惱的觀念，就會完全消失，從這一點看來，便可以充分証明母性愛通過乳房而發展是絕對的事。

乳房對于人類社會上的重要性，眞無可比擬。同時，乳房的美麗，也可以增進男子性慾的。這是一個不言而喻的事實。一般說來，女子的乳房竟變而爲肉感上的唯一調情動興的玩物。就中如唐明皇，自他看見楊貴妃出浴露出了一個乳，當喻其軟溫如新剝「雞頭肉」。在明時有閔毅甫和曾得卿二人，曾拈「雙乳菽發」一題各吟出七律一首，其描繪得溫馨圓潤更非常動人。

閔作云：

「輕把紅綃拭淚痕，酥胸春暖正絪縕。質同鶯粟分香艷，肉似雞頭寒軟溫。細看眞如脂刻玉，撫就應是雪爲魂，深閨未解嘗中事，幾日嬌羞獨掩門。」

曾作云：

「擡胱何處不堪憐？還喜酥胸色更鮮。柔軟秀峯雙合璧，天然翠沼並頭蓮。葡萄顆顆盈冰膚，橄欖芃芃起玉田，枕上錠前閑弄戲，瓊漿一點惹郎憐。」

而宋元乳島詩有「端相不似雞頭肉，莫遣三郎解抹胸。」如此却不曾又告訴我們，關於摸胸撫乳之事，並不是由今日自由戀愛潮流的新發明，而在古人早已都很喜歡的。總之，地不論中外，時不論古今，我以爲撫乳在男女性愛方面的重要，並不見得遜於接吻。你想，當一個乳房高聳的女子走過你的面前，這時一個男子的神經，一定會受到一種特殊的刺戟。那麼玩摸乳房，吸吮乳房，有助於性慾的亢進是更爲明確的事實了。年青的女人們，假若你的乳房是異常豐滿而圓潤，當你的丈夫在煩悶的時候看見了，他的煩悶會完全消失，假使那時候正在晚上，就感到性慾的衝動有不可抑制的趨勢。

人工美的乳房

女性最神秘的乳房，是黃金時代唯一青春腺的表現，身體孱弱的女性，無論如何談不到乳峰豐腴的高聳姿態，所以女性如果想把乳房豐腴起來，必須注意生理的培植，使身體達到十分健全的發展。歐美女性無不認爲乳房美爲婦女的生命線，沒有高聳乳房美的女性，便是不健康的表徵，所以她們對於健美所必須的豐腴乳峰，絞盡腦汁，企求她們的乳房達到美的標準。於是便想到用橡皮質的材料，做成高聳的「奶罩」繫在胸部，隔着衣服，豐肥高聳，如同眞的豐滿的乳房一樣。現在多少時髦女性，都預備這「奶罩」，增加她們的乳房美。

年青的女子們，你們如果要得到同丈夫在性交時的歡愉，和享受美滿幸福的性生活時，那末，就應該把你的乳房，好好的保護，絕對不可有束胸的惡習慣，這是唯一希望你們注意的。

哈莫尼嘎

（Harmonica）

琳子

從前有一段小故事，從這段故事裡我們能夠知道音樂的聖大和口琴的萬能，林肯總統有一次和一個人爭論的時候，從他袋裡取出口琴就吹奏，有人驚異的問他，他從容的回答說「口琴就是我的軍樂隊，雖然人家有一個大樂隊，可是我只有這小小的口琴，就夠一個樂隊了」。

在口琴剛一發明之始，不過是小孩子的玩具罷了，並未受到音樂愛好微毫的注意，所以口琴也只被孩子看得起，既然做了玩具，他的構造也很簡單，音調並不完全，可是漸漸的進步，製造者精心的研究出各種音調，而且價錢低廉，形式輕巧，慢慢被大家採用了。

口琴的產生是在德國，四十年前就有了口琴隊的組織，儼然一個大的軍樂隊，各種曲調都有新奇的吹奏法。以名稱來考據，口琴是（Harmonica）擁有日耳曼氣味。

怎樣選擇丈夫的年齡

這裡有一點供獻給少女們擇偶年齡的意見，它雖是簡單，然而却是我們目前一般少女們所必須要的常識，因爲少女們只知結婚，而不知怎樣選擇丈夫的適當年齡才爲對，才有永遠的快樂與幸福，雖然在一般人看來年齡與結婚並沒有直接關係，可是如果妳結婚選擇丈夫的年齡不適當，那麼在妳們日常的生活裡，會常常因了年齡上性情上的差異，以致於發生許多爭吵的現象，這樣對於妳們的生活可以說是不完美了。這裏的一點意見，雖則或者未必盡然，但至少可以供我們作爲參考。

十六歲，一個十六歲的少女，無論如何不宜結婚，因爲一個十六歲的少女遂與一個孩子差不多，雖則女子發育比男子爲早，但最不宜結婚。

十七歲的少女應與一個二十五歲的男子結婚，因爲十七歲的少女，年齡太輕，一切人情世故是需要一個相當年齡的男子去指示她。同時他必須知道他在十幾歲時所常患的錯誤。所以二十五歲是一個很適當的年齡。如果相反的，她與一個十八九歲的男子結婚，那麼夫婦二人誰都沒有人生的經驗，很容易產生不良的結果。

十八歲的少女應該與一個二十三歲的男子結婚，因爲十八歲雖比十七歲只多十二個月，但一年中她可以長進不少智識，而一個十八歲的少女，在一般人看來當是一個少婦了，所以他的對象的年齡反可以較在十七歲時爲年輕。他必須是一個有希望的男子，有良好的職業，他們可以生孩子而管理得相當好，夫婦雙方可以在和諧，了解，互愛之中生活。

十九歲至二十歲的少女應該與一個二十七歲的男子結婚。因爲就一般普通的情形來看，許多十九歲的少女與二十七歲的男子結婚的結果都很好。

二十一歲的少多應該與一個二十三歲的男子結婚，因爲一個二十一歲的少女也許會有過一兩個情人，如果她能與一個二十三歲的男子結婚的話，那麼他必須會具有寬大的胸懷，不會計較她的已往。

二十二歲的少女，而往往是許多二十二歲的女子，因爲恐怕年齡一天天增加的原故，往往很怱促的與年齡過大的男子結婚，其實她正可以初同她年齡相仿的男子結婚，因爲如果夫婦雙方同是二十二歲的話，那麼就可以知道彼此易犯的錯誤，而都態够一笑置之。

二十三歲的少女應該與一個二十六歲的男子結婚，因爲一個二十三歲的少女，無論在體格或思想方面，都已長成，已經可以準作一個很完美的母親。與一個二十六歲的男子結婚，可以產生健全而聰慧的子女，同時又因爲夫婦雙方還都很年輕，都可以拿出充足的精力去扶養他們的子女，造成子女完美的性格。

二十四的少女應該與一個二十九歲的男子結婚，因爲在他還相當年輕，可以給予她一切人生的樂趣，而同時還可以給她以不少的指示，同過着完滿的家庭生活。

二十五歲的少女，最好與一個四十歲的男子結婚，因爲一個二十五歲的少女，往往在以前沒有結婚的念頭，而同時對於選擇丈夫往往相當苛刻，或者正有職業，一個比她大十五歲的男子，可以使她相信在事業上成功的女子，數目並不多的，所以最好不如做一個賢良的母親。



新婚的夫婦們應注意：

結婚基礎的實際知識

絜　敏

一

夫妻關係的正當解釋，是生物學或社會學的職務，我們知道，結婚這一莊是人類都不可避免的事情，雖然在今日，物質文化極度發達的現代，結婚是受到經濟的影響，已經商品化，不像想像那麼容易。可是，結婚對於人類，這還是一莊含有重大的意義的事情。

這裏我們可以不必去爲結婚下多少定義，這裏所要談的是結婚的實際知識。

要知道，所謂婚姻大事，既然是含有重大意義的事情，那是必須絕對的尊重結婚本人的自由的意志，多少悲劇是在我們面前，不尊重結婚本人的婚姻，往往是釀出了許多不幸的事情來。不但是這樣，男女婚姻的太早或太晚，這種時間的遲速，是會不利於結婚的男女的。而且因了多少青年性的無知和愚昧，他們對於實生活的經驗和對於社會的準備，都是在各方面感到缺乏和空虛的，在新婚之前，負責新婚男女的教育者們是應該對男女加以忠告和經驗之供給的！

在中國社會，一向都把婚姻視爲一種神秘和污穢的事情，根本不能言傳，這是再錯誤不過的觀念，那種不科學的態度和被因襲所隱藏的抑壓態度，只有使得社會生出不幸事和悲慘事來，同時，從文化意義上說，這也是人類最大的恥辱。

而且，最淺顯的例子，就是夫婦對於性的生活沒有充實的經驗，不但在肉體方面，即是在精神方面，兩性間都會有一個隔膜存在，這對於將來夫妻的情感上是有極大的害處。

二

男女對於結婚的年齡，都應該有極大的考慮的，兩性都應該理解自己的年齡，並且對方的年齡。

結果太早了不好，而且結婚太晚了也是不好的。結婚的年齡是一個極大的問題。早婚之後，不僅害及結婚的本身，而且還要危害及他的子孫，父親如果太年輕的話，他們的子女是往往十分虛弱，沒有成熟的父母，他們所生產的子女是比已經成熟的父母要產生的多，同時，沒有完全成熟的兩性結合，那是不能夠滿足性的本能，凡是早結婚的夫婦，他們性的慾望也必然會早退。但是早結婚和晚結婚同樣有不良的結果，我們見到的晚婚中，一多半是年老而求嗣續，或者是因爲年老需要生活的安慰，但是因爲驟然進了不慣結婚的境地，多容易喪失了生命，在性交中突然死去，在老人中並不稀少。

早婚的有害最大原因，是因爲發達的青年精神和身體之必要的物質爲生殖器吸收了的原故。換一句話說，生殖機關的產物，不是單只爲的生殖，還要培養，維持身體的強壯，晚婚是因爲他的一切生殖機構衰弱，而且褪縮的原故。

在一般年齡中，女性應當比男性小兩三歲，這是應爲男女生理上的必要差異。

女性的比男性較早熟，並且，女性的生理，她們是在四五十歲前後的月經閉止期才經結，可是男性卻普通要到六十歲前後才經結他們的生理和人生活躍力。

要知道，男女的年齡，配合得適當，這差不多可以說是成爲結婚生活的幸福基礎。

至於什麼樣的年齡最適合，這以境遇，土地，以及氣候等等關係，並不能一概而論。但是大體上男女從二十歲到二十五歲這過程中是比較正好。至於發育早的當然例外了。

三

在結婚的最前提，不要忽畧了的是夫婦之健康，最好男女雙方都和交換結婚証書一樣的交換一下雙方的健康醫生診斷書。

一個最畸形的現象即是普通家庭都對於新婚男女的財產，品行加以注意，却不知道更重要的應該對於健康的檢查，譬如說，男女某一方面如果有遺傳病和惡疾，不但是對夫婦本身有害，而且是遺害毒及小孩，使得夫婦陷在黑暗的深淵。

許多夫婦對個人的隱疾都不肯告訴人，甚至還想將自己的性病加以隱瞞，這不但將來結婚後雙方的健康問題，而且是將來家庭幸福的問題。

新婚的夫婦，在婚前的檢查有沒有隱疾，這是一非必要的工作，在現代社會，性病傳染已經是極普遍的病症了，新夫婦在婚前交換一下雙方的健康診斷書，來確定對方的健康程度和有沒有疾病，然後再結婚，這是最應當的事情，不論是那一方，如果有性病患者，不但是終於要因此可以傳染了使得兩性都不能再度過幸福結婚生活，那各種各樣的蔓延的性病種類和病症，能連累到家庭的別人，以及對將來小孩都是不利的。

一方面爲圖自己永遠的存在，一方面爲社會謀相當的福利，要產生將來的小孩，這是作父母的責任，同時，一個健康當視爲必需的要件，更要注意到性病的治療及健全的新生活。

不僅這一個原因，比這個事情更重大的，還有因爲男性不攝生而得到的性病，而遺傳給新婚的妻子，凡是出嫁以前極其清白的處女，她們傳染性病越厲害，屬於急性的就像淋毒性的病症，那是使女性十分疼痛而且不堪忍耐的，特別是新嫁娘，她們不好意思把這樣的事情告訴別人，一天一天的會使病毒更加重，縱然那病不是急激的生長，可是性病的傳染是時時刻刻都在變化的，而且性病的種類又不多，男性是應該澈底治療了他的性病再結婚，如果一直保留着它的病菌，這個罪惡，無論如何是不以饒恕的！

凡性病患者，應該絕對的避免性交，而性的病患又是極多的，譬如男性生殖機能的障害，如陰萎，它是完全不能性交，兩性間得不到合歡之樂，再如遺精，夢精，早洩，這都會陷生殖於不能的，都很容易招來兩性間的不和，生出家庭間的葛藤，尤其是女子，是容易生出性格的變態的間接影響。此外再如男性的精液缺乏，生殖器的性病神經衰弱一時很多。在女性方面的如處女的每來月經即感苦痛，或者陰戶那裡不長毛，陰門搔癢症，陰部的惡臭，淋毒性的外陰部炎，膣炎，角膜實質炎，先天性的黴毒等，再如生殖器的病患，如子宮前屈，子宮後患，喇叭管炎，卵巢囊腫，子宮脫落，淋毒性尿道炎，白帶，斯斯的里，性的麻痺和性的不感症等。至於更可怕的那些男女的花柳病，那更可怕了，這是都需要在婚前絕對的除根的治療，免得婚後發生出不幸的事來，最好，每一個準備結婚的男女都去醫生那裡檢驗一下。假使有了性病或者殘留的隱疾的應該先把他治好再談到結婚。

四

結婚的夫婦，對於他們的房幃道德也應該正當的遵守，性慾是天賦的男女正當權利，但是却不應過食，過度的縱慾是可以引起神經衰弱及夢遺，陰萎等病症，生殖機能的濫用，是會生出障害的苦惱的。夫婦在性慾盛旺的時候，應該互相體貼安慰，即是互相體貼和安慰的性交裡也是有益的。特別是作妻子的，不可以過度的放縱沉樂來糟塌他的體質，男性的體質如果是健全的多血質，在生殖上是可以收獲好果的。如果生殖力的薄弱，會生出來衰弱的小孩來。

兩性的任何一方，得到什麼病症時候，那是必須要加以謹慎是不待言的，尤其是在性病及至生殖器有障害的時候，性慾更會亢進，更應該求得禁慾。特別是男性在酒醉以及女子的月經時候，更當嚴守房幃道德，肺結核性的病患者，生命已在危險時，更當充分的嚴守房幃道德。

洋服裁製的基本技術（續）

張蔭朗

上次寫過關於縫紉機的用法和縫法，只介紹兩種簡單的例子，關於剪裁方面因篇幅關係還沒有談到，現在分別的寫在下面，所有附圖請參照，關於縫製法俟下次再詳細分述。

（一）袖

袖的裁法分兩大類，一類是外衣（Jacket）的袖，一類是襯衣或Blouse的袖。外衣的袖多是長至手腕部的，分爲內外兩片。這兩片的接縫一在前一在後，前面的接縫在手臂向內屈曲上下兩臂相對的線上，後面的縫恰好與它相對，所以外片較內片爲寬，剪裁的樣子有兩種，一種是男子服式的裁法，（如圖一），甲爲外片，乙爲內片。兩片寬度之差約一吋，乙片重疊於甲片時如虛線所示之情形，縫時先縫外縫後縫裡縫。另一種是狹口的袖，女子服多用之，（如圖二）甲爲外片乙爲內片。如果肩部聳起時，如細線所示之情形上部加高，如丙所示者爲使上臂肩部加寬的方法，其內片仍和乙相同。

短袖的裁法和長袖相同，只長度減短罷了。

襯衣的袖多用一整片裁成，形式如（圖三）所示。右上角虛線所示爲一縫接線，裁時爲節省材料起見，先裁成左半之大塊，再於右上角加一三角形。接合縫在腋下，與外衣袖分前後不同。左下角細線示剪開線。袖口縫接時，以此處爲開口而不以邊縫爲開口須注意。此剪開口長度約爲五吋。乙，丙爲袖口，用雙層布中夾細紗布一層，乙是單片式，丙爲外卷袖式。丁，戊，已爲花樣袖口，女子襯衣多用之作裝飾。

更有一種袖的裁法，女子禮服多用之，（如圖四），上半爲緞質下半爲紗質或絲織成網狀紗。或如第二圖丙的上部裁法分兩片，使肩部隆起。

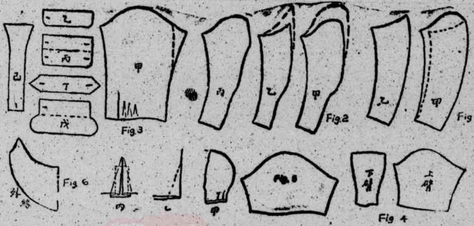
女子服裝袖口常常加以裝飾。外衣多用飾鈕或絨毛，襯衣多用鑲邊或絲穗等等，隨自己所好加以花樣的點綴。

襯衣的短袖或薄布質的短袖可（如圖五）的剪法。如果想作成如甲的形狀時，可把袖下口裁得較大然後在外臂方下端如乙丙二圖縫進一三角形展開，再鑲邊或裝袖口。

（如圖六）爲飛沿袖的裁法，與圖五有相反的傾向，外緣較肩緣爲長，縫合以後如蝶翅較有翩飄風致。

（二）前襟

外衣前襟與襯衣前襟大不同。外衣多爲毛織品或棉織作。主要使形式圓滿適體，修整體型，有正襟偏襟兩式。正襟爲左右兩片對稱的，偏襟是不對稱的。



（如圖七）爲外衣正襟的標準形式，所註的尺寸係英尺，爲一常人體格所用。讀者如果自己練習裁製時可用皺紋紙剪成一標準形式之樣子，然後無論做任何花樣前襟，都可依之而變化。圖中AB爲肩線，肩線之寬度爲自頸至上臂肩頭最外凸線之寬，內部襯起後，能使肩部豐滿，爲整形的一種方法；若加M之摺縫時須更加寬（加摺縫於女裝多用以使胸部隆起）BCD爲袖弧，DEF爲腰弧。FG爲下襟。GH爲扣襟。HIL爲領襟或稱翻領。（如圖八）爲前襟之形式變化圖，可知無論如何變化其ABCDEF一段總保持其形狀，只下襟與領襟的變化而已。

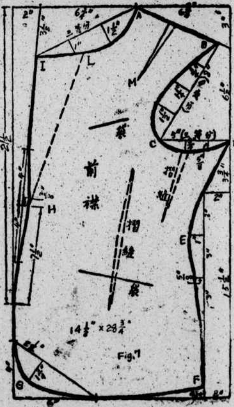
外衣偏襟爲女子服裝設計的發揮所，其變化可依自己的心意去想，主要的方法是如正襟一樣不變正肩線袖弧及腰弧，其餘部分使其增長減短左右不對稱。最要注意的一點是所想出的樣子怎樣下手去做。（如圖九）另舉偏襟的兩例，讀者可參照。

襯衣正襟裁法較易而花樣變化較多，Blouse前襟的形式括約的分爲下面幾類。

甲前開襟式——前開襟式的後背爲整塊，前襟爲兩塊，可以對稱或不對稱（如圖十）

乙，後開式——後開式前襟爲整塊，後襟爲兩片，爲對稱式，前襟可以做成種種花樣。（如十一圖）

丙，肩開式——前後襟皆爲整塊，自肩頭開縫，此式可以改變頸圍的裝飾如圓形菱形等等。（如圖十二）





丁，穿頭式——領口較大可容頭穿過。

以上的四種徑種都舉一例圖。（如圖十三）

襯衣的腰部爲了適體，常（如圖十四）的裁法。AB爲剪開縫。縫以下與腰圍同大，縫以上較鬆闊，將AB以上一部分總縫於下，則形成如前例圖的腰部形狀。

（三）後背

外衣後背的形式（如圖十五），甲爲平背，乙爲獵服式。甲爲一整塊或兩塊拚合。乙爲四塊合成，A爲肩帶，B爲背C，爲腰帶，D爲底襟。B之裁法如丙所示，虛線爲摺入線，EF兩相對線ab平縫後翻轉之，摺成如B圖。甲圖附註之尺寸爲與第七圖相配之尺寸。

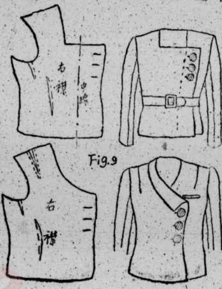
襯衣後背多與前襟對稱，見前各例中。







Fig.10
襯衣例圖
前開襟式



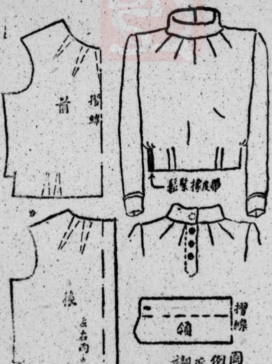
外衣偏襟例圖

（四）裙

裙有毛織品或厚棉織之外裙（與外衣同着）和絲織品之軟裙兩類。外裙多爲兩片三片合成。（如圖十六）的幾種形狀，腰線須美觀。

軟裙多爲拼合成。拼合方法或異其顏色濃淡，或變其花紋方向。

普通外長服多爲衣裙相聯，宴會服禮服亦如此，軟裙之應用多在此種服裝。軟裙之材料須柔而韌，大幅合成時不顯笨重，故須薄純絲質爲佳，細麻織品毛織品亦可用，棉織品不佳。關於外長服的裁製讀者可參看每日「華之



襯衣例圖
後開式

明星」報紙的樣式。有家居服運動服宴會服之分別（此一層在中國服裝便無所謂，僅樸素與華麗的分別）。普通僅穿 Blouse 與外衣裙爲工作式便服，爲一種常用的服裝。

（五）胸衣

胸衣的最簡單裁法（如圖十七）（如圖十八）。縫法也非常容易。自己製作既適體又價廉，讀者由圖中可以明瞭其縫法無庸多叙廢言了。所用材料以白色或妃色薄綢軟緞均可，布質不佳。或用細紗質作簡兜亦非常相宜。胸衣可以防止因運動或行路而引起乳部之震動，同時並可保持胸部正常姿勢而增加美觀。



Fig. 12 襯衣例圖 肩開式

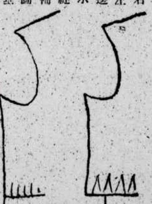


Fig. 13 襯衣例圖 穿頭式

（六）褲

長褲的裁法（如圖十九）所示。細線表示布紋方向。共前後四片。前片上腰須寬出，留摺入部分，左前片立襠在外面，須較右前片多出一吋餘而且凸尖須畧大（此所謂左偏式，否則穿着時有感覺不便之處）。後片上腰須向上斜出，爲省材料起見，褲又常另接一三角形。裁時須注意布之紋理，務使布紋方向與熨貼後之前後縫方向平行，否則後片之熨縫爲斜紋非但不易熨而且不易持久，如圖中布紋方向與外接縫邊不平行而與熨縫平行。

褲腰爲兩條，若用前雙排扣時，左條須多裁出四吋，邊成斜線如圖虛線所示。口袋蓋爲兩片平縫翻轉後縫上者。立襠釘鈕處用一斜帶如圖所示，斜出之尖與垂直部分畧成四十五度。


Fig. 14

上面所說的關於普遍裁法不過略舉梗概而已，而個別方法不是統括能盡的。但是技術在於舉一知三互相貫通。讀者如果在畫報或影片中看到一襲新裝樣式要想做製，可依幾點去推想，然後再用報紙剪樣，剪樣用紙最好是中國的高麗或厚東昌紙，剪樣後在身上試貼大小寬窄如何，然後再剪布去做。

推想的步驟第一先想它的主要美點在何處。譬如 Jacket 美的條件在肩部胸部腰部。發覺其主要美點以後，再想此種美點怎樣得來，是由於裁法呢還

是由於縫法呢。如果能找出，然後看應樣裁是最適合而且最省事的方法（本來把一方平面的布要作成曲面的衣服是不太容易的，不像中國服裝根本就是平面服）依照所決定的方法（須注意依此方法裁好能不能很容易的縫好）剪一紙樣子。

再關於衣服剪裁時尺寸的量法簡述如下

甲，襯衣領長＝＝圍頸一周加半吋

身長＝＝男襯衣前身長至恥骨，後身長過臀部。

女襯衣長短不一定，至少須在腰下五吋

腰身＝＝胸圍加一呎，女子襯衣可較小

袖長＝＝自肩頭至腕骨，袖口單袖長九吋半寬二吋半，翻袖寬四吋半至五吋，袖寬十四吋左右。女襯衣不定。

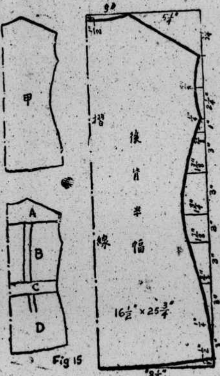
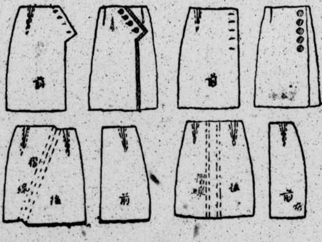


Fig 15

乙，外衣

身長＝＝Coat後背須在臀部中間，Jacket可較短。

腰身＝＝用軟尺量胸圍，寬緊度如何可自己決定，至少須較胸圍多五六吋。然後將此尺寸減去後背兩肩胛骨外緣之距離除以二即爲前襟正尺寸，再加掩襟之寬度即爲前襟上腰之寬。



外褂例圖 Fig.5

袖長＝＝屈肘時在腕骨後，伸臂時在腕骨處爲度，袖口寬度周圍在一呎左右，外片較內片寬一吋，女子外衣之袖口較小，若緊口者須比手之寬度畧大。

肩寬＝＝兩肩之距離加二吋或二吋半（內部襯起）

丙，褲

褲長＝自腰至踵，用背帶時須加長三四吋。裁時下口加上六吋備翻出之用。

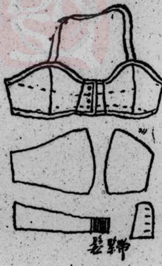


Fig.º 17

腰圍＝腰圍須稍鬆。裁時取其四分之一加三吋餘裁前後各片，前片有深摺入，後片有摺縫。兩外縫縫後接邊須留寬約一吋，以便裝側袋，褲腰之寬約二吋半至三吋。

橫襠＝用軟尺量之寧寬勿窄，然後分為大小兩半，大半較寬二三吋。

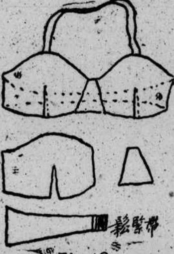


Fig. 18

立襠＝不可太短，太短易綻。

丁，胸衣＝周圍須適合胸圍不必太緊乳兜之寬度在五六吋左右，圓弧之深度依乳部之大小而定，不可太小。

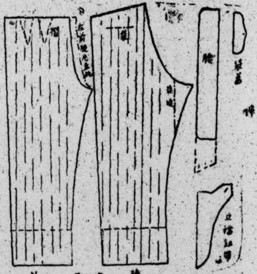


Fig 19

阿摩尼亞在家庭中的用處

一，衣服偶為菓汁所污，可以阿摩尼亞溶液洗之，即能褪去污點，而恢復其原來本色。

二，浸毛毯絨布於水中，加阿摩尼亞溶液百分之三十，再加苛性曹達百分之五十，可使其潔白而不皺縮。

三，洗擦窗戶之玻璃，於水中加阿摩尼亞溶液百分之八，可使其光亮透明，毫無灰塵等。

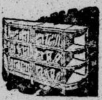
四，除去油漬，可在其沾油之處，略用淡薄之阿摩尼亞溶液上覆以白紙，再以熨斗熨之，即可除去其污油之漬。

五，白布偶為機油所染污，致生黃色之斑點者，擦之不去，所以阿摩尼亞溶液洗之，則其斑點可以完全消失。

六，若欲存銀器等器皿之光彩，可以羊毛布常蘸阿摩尼亞溶液擦之。

七，凡患傷風以致鼻塞不能通氣者，可以鼻吸其氣，則鼻即可流通無阻碍矣。

八，凡被蜂蝎及其他之毒虫所螫咬者，塗以阿摩尼亞即可止痛，收效極速。



石器時代的遺產
懷疑是夫婦反目的陰影

龍影

夫婦之間如何能避免懷疑？夫婦之間應如何可以互相信任？這是目前中國社會的要事。

「懷疑」眞是一件最值得討論的一種問題，而且這又是男女間極難避免的一件事。因爲愛情是佔有的，一個人太自私了，難免產生懷疑——也可以說是只許自己如何？而絕對禁止對手如何？才演成了懷疑的局面。在未寫本文之先，我願先舉一個例：

我認識一對夫妻，已經有許多的時候了，並且我已經獲得了他們的信任。所以他們曾經各別地告訴我，他們夫妻間互相感覺到一些懷疑。這位丈夫在懷疑他的妻子，而他的妻子也正在懷疑着他，幾乎走上悲哀的局面。但是據我的觀察，他們雙方都沒有懷疑對方的事實與理由，無非是自尋苦惱。

自古來兩性關係就在懷疑中度着，我們注意一下先民家庭生活的遺迹，譬如穴居的先生有一天休息，沒有去打獵，只到遠處去繞行一週，當他從遠遠的一角走近他的土穴的家庭時，天色已經黑暗下來了，因爲他兜了一個很大的圈子，他推側日落的時候是錯誤了。於是他的穴居的太太常常在燒晚飯的時候苛責他，並且提起了小河對面穴洞中的紅髮醜婦。其實呢？這位穴居的太太的丈夫和小河對面穴居的紅髮女子完全沒有關係。只是她對他的回家過遲發生了誤會，心中懷疑她丈夫並沒有到遠處去兜過一個圈子，只是在小河對面與那個紅髮女郎談心了；盤桓的時間過久，已經忘記了歸家，直到天黑了才想起他應該回到自己的土穴家中來。我們若從歷史方面尋求考証，那麼從石器時代到中古時代，兩性相互間所抱着的懷疑態度沒

我所主張的婚姻

曦

我反對孤僻獨高的獨身主義者，我也更担心縱情浪漫的色情主義！前者將使社會上多了些古怪的失常的人，進一步減少了國家的生產率，後者將使有爲的青年都陷於迷醉，而失去了應有的努力，和智能的發展！

婚姻是人生重要的一個「再生」！它可以使你升入天堂，也可使你陷入地獄！

結婚是生命過程中的一個樞紐，它雖不是生活的全部，却可以左右一生的幸福，尤其對於女性，是的，婚姻對於女孩子們是有着更大更多的重要性，因爲天賦與女性的特殊生理，處女時代所據有的至寶至美的尊嚴。那不兒是女性的，而是人間樂園裡的玫瑰，那不只是道德與法律條件下的需要，那是自然得和人們不能不歡愛優美的音樂的至高趣味一樣！

社會傳統的遺留的舊的禮教，金錢，勢力，以及種種失去正常的人情，造出了多少罪惡的婚姻，捐棄了多少青年男女的生命和幸福。

有什麼變化。在西洋歷史中也不難找到例證：

豪勇的十字軍人用貞操帶把他們妻子的性器官鎖起來，同時莎士比亞有一首有力的詩，是暴露女性對於男性的觀點，飽含着懷疑的含意：

「男子們常是欺人者，

一脚踏在門檻裏，一脚踏在門檻外，

決不恆久地愛一個女人的。」

夫妻間有了這樣深遠的傳統觀念，直到現在仍然是：男子懷疑女子，女子也懷疑男子的局面。是一種牢不可破的事件了。

近代的心裡學家也會對此問題加以分析過，他們說：在某處一定有一個兩性互相信任的基礎存在着，這就是說：在某種環境之下，兩性確能互相信任，全然不會有什麼懷疑，在我們的理想中，兩性互相信任的基礎是建立於他們的智力與道德的平等之上的。在一對既經結婚的夫婦之間，大家便沒有了兩重人格，雙方不隱諱任何事情，處於同等地位之上，應互相尊敬，才是兩性相互信任的基礎所能存在的環境。但是推考過去的事實，人類是缺乏這種信任的。婦女一向是受男人支配的，是男性的附屬品。既如此，罵了女性的神祕與精神的引誘力，也足能惹起了男性的懷疑。男人覺着不能了解女人，無論如何是不能澈底了解她們的。

可是結女方面呢？也同樣地懷疑男人，但是她們自信是了解男人的。因此，她們的偏狹的思想常會把她們引領到歧路上去，而對他們的丈夫發生種種的誤會。這情形在男子方面也發生着；但是當男性自己覺醒以後，便把已經發生的誤會當作笑話，不再介懷了。至於女性則不然，什麼事故決不能使她們一笑了之的。一個家庭也如此。家庭的組織除了丈夫和妻子之外，還要有幾個小孩；每當她陪着他打網球，跳舞等事的時候，她仍始終忘不了孩子們的衣服，室內的火爐，梳妝台上的香粉和胭脂；萬一他對於這瑣碎的東西槭不在意的話，她就全疑心他對於她的愛是發生變化了。結果在她的腦海裡會種上了一粒懷疑的種子。

現在不防拿我的朋友來作左證；我的朋友夫妻倆已經結婚十五年了。有一次，他的太太照例在下午五點鐘的時候預備好茶點等他回來一同用餐；但是她直等到六點半鐘才到家。其實這不是一件很小的事嗎？但是煩惱便乘着這一絲微隙，鑽進了這美滿的家庭。而這位丈夫也同樣地有着微小的心地，他對於任何事務的思想與感覺總帶着一些理想的色彩。許多次都不能滿足了他的想像，記得有一次，他們夫妻兩和我在一起吃點心，太太問丈夫要不要在他的茶杯中再加一塊糖。使得他丈夫很不高興地說：「假使妳

如果有機會使你去戀一個被遺棄；女子向你訴說她們不幸的結婚，以至於被拋棄的經過，那種全生命都優陷於可悲憫的痛苦裡的歇斯底里的音調和態度，會使你深深的感若於不良的婚姻所彌漫於社會的悲慘，那不幸的罪惡所影響於社會的是不正常的進化，以及遺留下失去了正當教養而可痛的運命的兒童們！那一切的慘痛！

如何才是一個合理的婚姻，如何才能獲得美滿的結婚呢，這却是一個復雜而龐大的問題！

在現代婚姻已漸漸的被認爲是青年自已的事，而被把握在青年自已的手掌裡，已是十分可慶幸的了，他們有機會和保障去爭取婚姻的自由，可以有機會去了解，尋覓合於理想的伴侶而反抗不幸的侵襲，（自然潛留在一些角落裏玩固無教養的階層，和勢力金錢迷了眼的人還正多，那該更多的護關心社會問題的人去探討！）但是，特別在一些智慧早開的中學時期的孩子們，他們是須要小心的努力制止自已的感情，社會上種種誘惑會迷了她們的眼簾，不健全的理解和智能，將使她們的熱情變成盲目，不眞了解戀愛所釀成的是錯誤的或是一但他們發現了被欺騙他們將不免陷於一時的甚至永久的悲哀裡，恐怖而憤恨的使心靈受了難忍的摧折！

於是一個必要來了，他們需要冷靜，需要從書籍，親屬，師長，朋友處，坦白的得些正當的指導！

愛再加一塊糖，那麼就請妳再加一塊好了！」

這一個故事證明了女性不能了解丈夫的弱點了；太太和丈夫結婚十五年之中還沒有明瞭她的丈夫喜歡或不喜歡喝甜的茶？怎能不惹起丈夫的不高興？

我有一個親戚的小姐，自己以爲是够得上時代的人物，有一天她與她的丈夫同她的一個女友在一起進早餐，而她自己却爲了一些小事情，並沒有奉陪着他們。她的丈夫毫不介意地同這位女友一同吃完了這一頓早餐。但是這事的結果是出於人們意料之外的，因爲她從此和這個朋友斷絕來往，不要她再做她的朋友了。細想起來，這位小姐的舉動實在是無理已極，但是由此我們可以看到感情上所信不過的事情，還是對於道德上的不信任而發生的現象。

我有一位同事爲着他的夫人稱贊她一個訂婚未久的女友的未婚夫的種種勝人之處，他因此非常生氣，其實這種思想也未免太偏狹了。我們更知道有許多的太太們最怕她的丈夫去和別的異性交際，因爲她感覺到任何女性都比她的魔力大。像這兩種心思偏狹的人，他們的家庭是完全不美滿的了。

請不要小看了兩性間小小的懷疑問題；凡是一切離婚案件，警察報告，個人經驗，以及其他兩性間的事都是爲着懷疑而造成的惡果。

我以爲這原因固然是爲了中國社會的傳統觀念太深，每一個人的腦子裡都覺着有一種不可掃除的封建餘毒。一方面也是因爲學識的不足；我以爲夫妻間避免反目，主要的原因是要怎樣避免「懷疑」。不要以爲這是一件小事，足能影響夫妻間的愛情的；我們應確信男女之間是完全平等的。應該非毫無意見的來接受雙方的事件，根本剷除了這種無聊的「懷疑」觀念，使美滿的家庭步入更美滿的樂園！

過早的戀愛和結婚是有害的，當他們有了漸正確明朗的理想時，他們該交接朋友，應該抑制自己的情感，冷靜保持一個長時期的友誼，努力於充實自己的人格崇高偉大，志趣的偉大，學識的優良，獨立生活的技能，至到他們發現了對方是真正理想的，唯一信賴愛戴的，從第一次印象以至於多次的友誼裡，承認了那表示和流露之來的一切言行，都是以成了她們的永遠的好友，同志，於是打開心靈之門吧，傾心的熱情的愛戀着吧！

他們共同的志趣，人格的學識的融洽和彼此欽羨而信賴，而真實的愛慕，使彼此造下難忘的記憶，最好他們有機會去爲了對方解除某種苦痛，或是共同戀愛上的一種奮鬥，那裡所表現的生命魄力和情愛的真實，會使他們相愛到要死！於是他們成功了，他們將永遠是一對友朋，愛人，同志，而成的伴侶，也就是有着知己的友情，至上白熱的愛情，以及共同欽羨的志願，努力於事業發者的一對健全的夫婦，於是是他們的光榮的結婚時候了！

（這時候，金錢勢力，以至物質享受，都應是不經意的他們的婚約自然應該是雙方堅信的情愛同意之後而甘願，若有一方頗秒據懷疑，應在婚前提出解約，如果他們了解是誤錯，還可以重新訂立（這應是指戀愛期間所示於對於我的信賴還未堅固者而言）

當他們彼此已感到須要結婚來滿足心中愛戀的熱情時，他們應該即早舉行結婚，極應注意防止在感情克制不住時的婚前結婚即所謂在舉行婚禮以前的發生肉體關係！那是一種極大的錯誤，即使不以道德法律來評論，而那在雙方的心靈上都感受一種蒙罪的遺憾，而失去了戀愛的尊嚴，損失了純情的側欽而使愛情灰冷，如果在結婚的時候，雙方發現對方是不貞的，特別是女性，她不能供獻給丈夫真純的她將永遠潛伏着一種羞愧和不安，這良心的責讓將使他們永遠是一種損失，一直到他們成了父母，似不能消失無法彌補的缺憾。

如此，當他們能正常而且美滿的結婚，他們將是彼此的護衛和安然乎，愛他們的家，愛他們的健康和事實。

婦女受孕後的攝生

怡

婦女受孕後謂之「姙婦」，而姙婦最苦痛的時期，是在起初三個月和最末三個月，這兩個時期內早感覺到了異樣的變化，現在把這兩個時期內所發生的情形和應當怎樣去減輕所受的痛苦的方法來介紹與大家，而以作爲未來的的準備。

在初期時，每日早晨常感到精神的不舒適，和惡心，吐逆，食欲不振，唾液分泌的增加，小便較多等等的現像，有時還會發生神經痛的事情。在末期，因爲子宮已漸增大，而成爲機械的障礙，例如運動障礙，失眠，腹壁的緊漲膨滿，下肢的浮腫，靜脈瘤，胃障礙等等。在受到這些苦痛劇烈的時候，應當施以適當的處置，把牠減輕，但是在不很緊要的時候，千萬不可濫用藥劑，以免生出別的變故來。因爲姙娠是生理的變化，不是病症的起緣，所以姙婦應當以不變平素的生活爲佳，不過在操作一切事務上勿須注意，不要勞動過度，也就是姙婦攝生法的要點了。現在把種種攝生詳細的來說明於下：

（一）禁忌，過度的運動，是增加腹部的壓迫，和下腹的冷却，更能招來感冒，胃腸障礙和消化不良等事項，這是須要嚴禁的；例如坐人力車，馬車，摩托車，火車，輪船等的長途旅行，或階級的昇降，重物的提舉，向高處伸手取物，冷水浴，海水浴，脚湯，坐浴，其他如長時間的跪坐，洗濯等的事情，亦有相當的害處，這是要隨時隨地的注意。

（二）飲食物，飲囓的物品務必選擇容易消化而富於營養的東西，須要適度的攝取，雖然無須强破平素的習慣，但不消化物，平素吃不慣的東西，和猛激的東西，如芥子，辣椒，山葵等，不可濫用，其他酒精性的飲料，和濃厚的茶，咖啡等，亦以不用爲佳，尤其在姙娠後半期的姙婦，更要注意勿飽食。

（三）衣服可適應氣候而選擇穿着加或減，這種事普通一般人都能體會到自勿須細說，但務以寬闊，不緊細下腹和胸部，且適於保溫的爲美。在曾生產過的姙婦，爲防備腹壁弛緩，可以用寬幅的紗布或法蘭絨布，纏裹下腹部，這個不但能達到保溫的目地，且可防禦胎位變動的好處，惟不可加强緊縛，以不防礙胎兒的生長爲適宜。

姙娠婦女 產前應行檢查

·預防母體胎兒意外危險·

友竹

婦女懷孕生子，這是生理上天然的現象，爲了要知道胚胎兒的發育和母親體格的狀態，必須要產前檢查，產前檢查就是婦女在生產以前，從懷孕時起，應該按着時候，請醫師或助產士查一查身體，如果有妨碍母體與胎兒建全的問題，就可以早爲補救，免得到臨產時，母體不安，嬰兒生病，我們知道現在的醫學已經由治療醫學而進步到預防醫學了，產前檢查就是預防醫學的一種。

產前檢查關於產母方面，可以分爲四項來說：

（一）身體檢查，在懷孕時身體在生理上是時時有變化的，這種變化，往往可以引起病症。如果身體健康狀態，不能知道，在生產的時候，就可以發生種種危險，或致引起終身的病症，例如有心臟病的女子，平日並無激烈的工作，她的身體本可度安然的生活，但是一旦有孕，她的心臟就要加重工作，所以就可引起心臟病的危險，若是不加檢查，到臨產時，這母嬰的生命說不定有什麼危險。

（二）局部檢查，這是看母親骨盤的大

（四）運動，作緩和而不急烈的運動是非常有益處，如屋外散步，呼吸新鮮的空氣，仰望蒼碧的天空，浴於熙熙的日光下，能使精神娛快，妊婦應當勵行這種緩慢的運動，而達到心身各部的舒適；在家庭中日常所做的一切職物，仍舊可以去操作，但是像前面所述的坐車爲長途的旅行及提舉重物騎馬騎自行車等的過激烈的運動，那是要極力的僻免。

（五）便通尿利，這是要好好的調整，若有便秘的傾向，可行適度的運動，每日早晚飲一杯冷開水或冷牛奶，更須在每日早晨準時去便秘，使成爲一種定時的習慣；在飯後吃些新鮮的果品，倘還無效的時候，就須行石鹹水或甘油的洗腸，或內服結晶「卡耳斯」泉鹽，硫苦，「卡斯卡拉」等緩下劑，但速下劑決不可使用，因爲能有促進流產（即小產）的可怕。尿利更應當時常注意，不可忽略尿的檢査（尤其是蛋白尿）。在妊娠初月的時候，應當預防牠的瀦溜，這是因爲能由此引起妊娠子宮的後屈症。

（六）身體的清潔，妊娠要時常入浴，因爲外陰部分泌過多的時候，容易不潔，這時可用微溫湯洗滌，但如坐浴脚湯等的事情，決對不可使用，恐有招來流產的危險。

（七）乳房，每日一二次用清水或酒精仔細拭淨，再於乳嘴發育不良處，或陷沒的乳房，可以川清潔的指頭，把牠提起放下的來作乳房運動，以補助乳房的發育。

（八）精神狀態，要精神安靜，尤其是初妊娠，或曾患過困難分娩的妊婦。常存有恐懼的念頭，家族應當給與她安慰和勸導，一切刺激喜怒哀樂的事情，是要設法免去，例如讀小說，觀劇等，都不很好，其他過度的勞苦精神，更應嚴禁，睡眠是要有充的時間，決對不可失眠。

（九）房事，須要限制，自勿庸細說，在妊娠後半期，應當嚴禁。

更有數種攝生之法，妊婦亦不可不知，就是妊婦最容易罹傳染性疾病，且比非妊時愈後爲不良，所以應當努力預防，若罹疾病後須實行手術者，這是要値得注意的，尤其是生殖器病，或在附近的病症，須行手術者，隨時有誘起流產或早產的危險；長時間的牙齒治療，亦有招來同樣的結果，最好在不很緊要的時候，可以暫時展期治療。妊婦在工場工作，若是鉛或煙草工場，多有流產的危險，做此種事務的婦女如受孕，即應停止從事，其他一般工場的勞動，在分娩前，必須有八小時的休養，分娩後至少要有四星期的休養。

從妊娠初期，就離開都市人烟稠密的地方，去到空氣清潔而幽靜的所在，或氣候溫和的海濱，經過妊娠全期間所生的嬰兒，是比從來居住都市時的初生兒，確認他的體量是加重，並且抵抗力增強，這也是應當知道的一件事情。

總而言之，妊娠中的攝生，從妊婦日常習慣，如少防礙，妊娠經過的，雖無須更改，但當精神和身體的激烈變化，食物便通睡眠等，是必須注意的，不可忽畧適宜的調度。

小和胎兒發育的狀況，有許多母親因爲得了骨質軟化的病，使骨盤凸凹不均，改變了天然的形像…或是天生骨盤窄小，到生產的時候，胎兒往往不能生出，以致難產，致有母子生命的危險，在査覺母親骨盤過小時，可早爲孕婦設法，如果所懷胎兒，不是正常的，或者是怪胎，或者是發育不全的胎兒，是不能生存的，也應當早早設法除去。

（三）血液檢査，有一種極可怕的病，可由母親傳給胎兒的就是梅毒。母親與胎兒相接連的就是臍帶。母親所給胎兒的養料，都由於這條臍帶來輸入。同時母親血液的病菌也就由臍帶送入胎兒的身體中。梅毒這種病菌若在母親血中，是很容易傳染給胎兒的。所以凡是孕婦應當受血液的檢査。如有梅毒病菌，就應即時治療，以免染給嬰兒。

（四）小便檢査，這是檢査孕婦小便內是否帶有一種蛋白質，如這種蛋白質過多的時候，常有他病症發生，如血壓過高，頭痛，眼花腫漲，或抽瘋等。凡有這種病狀的，應即時就醫設法診治，加意小心。

產前檢査要有一定的時期，平常的規定，就是從受孕的第一個月起，就應該檢査。在第二個月至第六個月，可以每月檢査一次，以後就要每兩星期檢査一次，八個月以後要一個星期檢査一次。這樣的按時期去檢査，方可以免除以上所說的危險，這是科學的辦法，對於孕婦有很妥善的保障。

漫文·漫畫

電話司機生・打字員・裝訂工・繅絲・歌女

夏之職業婦女

・萍子・文・

・孔飛・畫・

電話司機生



生硬電木製收音器壓緊耳朵，兩隻手八個指縫，一刻不停揮使，拔塞或關開着電扭和插梢，眼睛也不容稍忽遲緩，眍眍注視着紅白小電燈的閃亮，忙呀忙的，一天天被號碼支配着意識與生活。偷覷一眼窗外，椿樹葉正婆娑恰像南國柳樹之弄風而搖拽——六月天難得一絲風，如果可以伸一個懶腰够多愜意呢，然而從來也不獲多親近扇子，汗浸透輕衫怪膩人，只有竊聽一兩句年青人纏噥怨訴的話倒挺有趣的：若一個鼓嘴撒氣話，一個便更低聲陪小心，而後約好芮克或北海划船算風波平息。……噢，北海，且當有月時候，風漾蕩蕩搖碎了一湖月影，一片斑爛星星，那個人手輕搖槳，船板便緩開盪嘹浮蕩的人們，掩隱進……

「要那兒？……聲大點兒。」恨恨使氣揷上插梢，伴一個倦厭的低喚、抹抹額角滲出的汗滴，詛咒般自語：

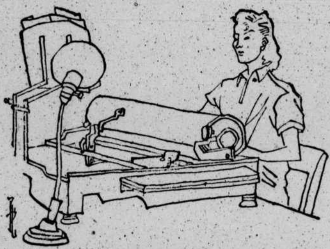
「煩，一會淸閑也難得若。……五分錢醬油也値得顚派打一次電話。……

……」

打字員

拍達，拍達，指尖碰出的單調音響，混和枝隙葉底的知了長鳴，是多敎人心情抽搐擾攘的交響哟。長夏海氣襲人的天氣裡，漫長無盡的枯寂，使人昏懨難耐；而一閃蕩過心際的瞑想，雖禁欲羨那些可妒的幸運姐兒們，鳧泳於澄藍海水中的涼滑朗爽底閒情逸致。如果在遮陽傘下，撒一把沙撩起慵軟情思，慵懶任情慾焚燃神經纖維，且沉浸在微温的海濱沙灘懷抱裡，默默沉味着微痛却癢的心思顫慄，放情承受一個可人的小意殷勤，能够那樣，該是多末醉人的憧憬呢。

然而更心情煩燥飄忽於生死之界域的人，也許正翹首仰盼着一張發放慈善金或施舍暑葯的打字紙通知書吧？而且若干為人類獻力的勞心勞力者，也正須要報社儘先排印出經濟政治以及一切人生之活力的通信報導文稿與公式



文件，那末洒連打一呵欠的慾想，揹風自和可羞似的了。而無奈當工作時，兩隻手遊龍一樣翻旋在字盤上，連抹汗揮扇的時間也且沒有的況味，每使人慵懶搭懶，看樣子，只有能關一間冷凍室裝置機器，或能心氣平和檢選那些字盤裡蠕虫一樣筆道旋結的字顆不致有誤，但是電扇並不屬於我們也眞是無可如何的事。

「討厭，怎地又把是否之處打作是歪之處了呢？……」

裝訂工

霉味的六月天，一片雲便是一撮雨，雨過則則又鬱熱蒸人，雖遇些許風吹給人些許凉爽。而窄隘工房充溢的髮垢汗漬與漿糊發酵氣息麻痺着人的意識。近貴霉昧似的剪貼裝訂着雲堆層積的零散紙片，把那些精印濃彩的字兒畫兒修裁得齊齊整整再發到市上。

坐在冷氣管旁沙發上，邊吃冰邊消閒地翻看雜誌小說的人們，料必想也不會想到那些綺麗奇彩畫兒和書本是兩隻滿沾油漬與發酵漿糊的汗手整理過的吧。如果他們因此而舉行一次繁縟的消毒手續，那末自已是不是該臉紅一下呢？

連窗檻裝鑲起的一片天，也且不容易放展開視野，而辯嘲的自慰，似乎可以說爲擔付一份文化復興責任正冗忙着，不過日薪袋豈更能使人直起腰脊而悽然微笑的，



警察

「什麼？」
「黃瓜，」
「什麼？」

「小米麵餅子，」

「還有？」

「兩瓣蒜瓣兒。」

……無朕的對話，攙夾着三等客車的鬱熱與汗臭，以及網張血線的眼睛與被疲倦扭歪了的一張張貧血的臉，一天天所欣賞親近的就止這些兒。比別的女人多兩隻袖子一條平鍜腰帶，偉大的束縛便儼然隸屬着「務人類的意味，爲社會福祉寄肝勤勞求安謐，說來是可以躊躇滿志的；可是刻板生活的過分平凡與緊張，也常使人瞑想能挑起一些陌生的興致，調弄一下生活的調子呢。

掩隱在夜合槐蔭下，心情縈繞住那些絨軟輕紅花朵時的平靜嚀息，該是多麼誘人貪婪的一忽。想嚮，還有那些鬱綠柳線以及盛裝綵綴之夾竹挑們，斜彈着技頭戲謔着風的曼妙婀娜，似乎滿目皆是消閒在蠱惑着人。——能如一隻燕子，輕捷而御風偷飛進流藍晴空，想思會和雲一樣輕吧。



歌女

「戀戰一段兒吧。」

「嘻嘻，叫我戳嗎？嘻嘻……」一付令人肉麻而微慄的色情微笑，貪婪地吞嚥着涎水以致捲舌使笑聲也乾澀打結着。炯炯且陰險的眼色裡閃爍着荒唐影子；他在心火如焚還思着什麼顛倒的情狂事情了吧。——眞是可喜可賀的事。

時時偷敷脂粉，要緊的是多灑一些香水好爲生活賣弄風情。當搖擺板唱些兒女情長的時調小曲搔癢人們的心時，還須作張作痴假裝似解不解溫存，於是錢才能多點兒到手。沒生意時須笑臉迎人，有生意後也會悽然的滿足而笑笑的，但笑總伴和淚水夾混着苦滋味，未免忒教人心思徜儻了。

賣相思，寶玉探病，黛玉葬花，以及多少牌調悱惻纏綿的愁恨怨語恰像爲自己勾描寫照——即使慷慨激昂的緈鋼故事又何嘗不蘊含着自我嘲語的揄揶呢？爲更攪一些生意無論如何得饞一撮賣俏的嬌態，惺忪着眸子且輕輕咬住舌尖，似乎讒謟似地。「戀戰一段兒吧」



花園的故事

范凡

近來，總是把日子打發在沉悶裡，一顆悸慌着的心靈，讓不安緊襲着；朝夕的忙碌，使我與家生了不少的隔膜，疎遠了人情，樂趣，終日像失去了知覺的匆忙着，偶爾那綠色的回憶，揭起了苦痛的波濤，楚痛着……

自從父親去逝以後，家庭情况是一日不如一日，往日的融樂，安祥，寧靜，近日換成惶亂，不安的景象，生活程度日漸增高，花費却不見顯著的減少，因爲家中人口畢竟是多的，費用方面，每一個人又不能少用，經濟的支出自然感到困乏了，如此醞釀着賣掉花園，已經不是一日。

這所花園初次建成的時候，父親正在任，所以有着很多的方便，父親底脾氣是喜歡風雅的，那時候除去在衙門裡的時間，其餘的差不多都消磨在花園裡，因爲喜歡頌詩賞花，所以花園裏有着閑靜的書室和專製的花房，園中的建築相當宏大，一切的設施都是隨着父親的心意，建築成功以後，父親自然很滿意了，有蓮池，有小溪，有竹林，有美麗的長走廊，有砌抹着格紋的花壇，有許多果樹的果園子，有石子鋪成的甬路，最可愛的就是靠着父親書室前面的那「圓心湖」，它是一塊不算太小的圓圈，雖然是人工修造的，但是也有些天然的美，臨着湖旁，特製的幾隻小划子，可以預備我們划用，湖端狹窄的地方，有一架小橋，那是用木板製就的，用漆劃着美麗的花紋，遠望過去眞像一只母親底「疏裝匣」，醒目極了，微風吹來，湖心盪着輕微的漣漪，在坐在划子裏，詩意極了，有時候，登到父親底書室上，推開窗扉，看着樓下的湖水，讓人立時想起讀過的「岳陽樓」來了，書室裡最讓人難忘的，就是我們底祖先「范文正公」的遺像了，寧靜而肅穆的儀表，眞令人望而生敬了，這不忘的印像，眞到現在依然清晰的記罣着，案頭上，書閣裡，放着許多父親喜愛的書籍，什麼詩集，年表等等陳放着許多，一把用象牙製成的圓椅，父親常坐在上面作詩，繪畫，記得那隻椅子，是由曾祖父那時留下來，所以父親非常珍視它，也最不喜小孩們隨便坐到上面。

父親是喜歡下圍棋的，所以書室裡也有幾付精選的棋子，有一付是父親省時屬員贈給的，非常精緻，記得幼年時的我和妹妹，不小心把那付棋子弄丟了好幾個，把父親觸怒了，打了我們幾下，但是過後又有些後悔了，買了許多玩具，送給我們，說以後要聽話，不要再不小心這件事好像還很清晰的放在眼前，父親是去逝了，但是那種和藹，可親的樣子，我們是始終難忘的。

當這花園建成的時候，我正是七歲的樣子，那時正是一個美麗的春天，百花齊開的時候，一切都是生氣勃勃地樣子，爲了那時父親正是個壽辰，再加在這所花園初次建成，那一次的筵會，熱鬧極了，父親又在任，所以父親底同僚，同年們，和多年的世交們，都來慶賀。

父親底雅興是被人們稱讚着，更稱讚着他底孩子——我們——說是將來一定更要光耀門庭，飛黃騰達不可，父親微笑着，知道他當時的心情是多麼稱意呢！

書室的正房，權作了壽堂，燃着龍鳳燭，冒着熊熊地舌苗，長桌上，在高大的壽星之前，陳着許多供品，一個一個的賀客，接連不斷的拜壽，父親是笑容滿面的，有的謙遜着，但是輪到我們晚輩，就笑着接受了，那天就是往日不常見的晚輩們，也都來拜壽，較比熟稔一點的，我們玩得高興極了，我拿出主人底身份，把我平時珍惜的玩物，都拿出給他們玩。

那天的太陽，像是格外的溫柔，瀉在那裏也是和煦的，圓心湖底水面平靜極了，我們玩得膩了，同着差不多年紀與我相同的外姓姪伯們，划着划子，划到湖心，唱着不成調子的歌——但是我相信那是天眞的流露——嘻笑着；與女孩子們底船，作着賽船的遊戲，究竟她們是女子，總是我們划在她們底前面，但是我們沒有嫉妬的，我們把帶在船上的糖，拋給她們；她們也把帶着的水果拋給我們，想起這許多事來，眞是愉快極了；一會兒我們划在湖心，一會兒我們盪到橋畔，一會又划到書室前面了。

燕子擦着水面，很快的飛過去，引去我們底視線到空中；不留神的時候

水點弄到身上，我們發出愉快的笑聲，划得疲倦了，我們又上岸做旁的遊戲。

吃飯的時候，人多極了，是分兩次吃的，經過父親的提議，把許多孩子們湊成兩桌，一起吃，父親得意的笑着看着我們吃，像是快慰極了。

夜來的時候，月光並不見得暗了多少，一盞一盞明亮的燈，按在長的走廊上，新油的漆，被燈光反映着，美麗而鮮艷，我們躲到竹林裡，捉迷藏，爲了不小心，有時候摔倒在地上，因爲玩得快樂極了，連痛也忘記了呢？

圓心湖旁，擺着許多籐椅，圓桌，祖母，父親，母親都很高興的與賀客們談笑着，年歲小的姐妹們，都倚在她們母親懷裡，眨着流動的眸子看着美麗的湖面。

「媽！我要坐船船，好嗎？」男孩子們總是性好浮動的，好玩的心也比女孩們多。

「不！寶寶聽話，晚了，要坐船，明天再會來的：」他們底保護人，總是小心的，恐怕他們孩子不老實。

月娘散佈着銀色的光，星星閃耀着，令人陶醉在詩境裏；爲了助興，事前找了許多瞽目的藝人，他們彈着閑靜的調子，歌着滑稽的曲調，逗人發笑，太太們點着她們喜歡聽的曲名，叫瞽者唱，但是大半是喜劇的，記得是什麼「劉二姐拴娃娃」吧！聽到拴娃娃的時候，大家都大聲笑起來，記得正在聆聽着的奶奶，因爲發笑，喝着的茶水，都被噴出來了。

玩到夜闌的時候，賀客才慢慢地走盡，我也疲倦了。

雖然事情是十數年前的了，但是那些影像還很清楚的記着。

父親平日的時光，時常聚些友好們，在書室裡，飲酒作詩，我也爲了好奇，常在窗外看他們作些好玩的動作，聽些我不懂的「對句」，母親也時常同着伯母們，帶着使女在花房裡看花，有時候我也夾在裡面，批評這花好，那花好，那花不好，因爲母親是最不喜歡我們摘花，所以我祇管說，從也不敢動手的，有一次，正是牡丹花開放的時候，父親約了許多朋友，去賞花，也希望客人們看過批評幾句，雖然我也在熱心的批評，可惜他們誰也不聽，倒惹我生了很大的氣，當時也沒有人安慰我這氣頭，我一賭氣跑到自己房裡睡大覺，現在想起來眞可笑呢！但是那時的天眞，稚氣，現在處在多角社會折磨裡的我，所不敢想像了。

爲了我要升學，不得不離開我底家——我那可愛的花園，去過那機械式的呆板生活。

太陽，自轉，公轉，把時日一段一段的拉過去，瞬間，讓花園與我隔膜了六年，雖然中間有些假期，我能够回到那裡，但是總覺玩得不能盡興，而又離開了它。

中間我在學校裡的時候，母親和妹妹也時常來看我，每一次總要帶些衣物，零星的用物，以及花朶和果品——因爲我常要囑咐她們，給我帶來些我喜歡的東西。

「哥哥！你看這些葡萄好麼？白的是牛乳的，紅的是玫瑰的！」活潑天眞的小妹妹，指着那還帶着葉子的鮮艷的長的或圓的葡萄。

「謝謝妳呵！」我撫摩着她底像半熟蘋果的兩頰。

「哥哥！今年花園裡葡萄架下，葡萄多極啦！並且比每年都要大，都要好吃，不信你吃一個！」

「眞好吃！謝謝妳，下次同媽來，再帶些好吃的東西來呀！」我嚼着一個白色的牛乳葡萄，囑咐着可愛的小妹妹。

「今年花園裡，開的花都好看嗎？」

「好看極啦！蓮池裏的白蓮開的好看極了，聽老李——園丁——說，藕一定更好吃，可惜今年的牡丹你沒有看見，紅的，紫的，白的又大又好看，」小妹妹一壁鼓着小嘴講給我聽，一壁用手比劃着，最有趣的是睜大了兩個眼睛，看着用手圈成的圈兒，彷彿眞有一朶美麗的牡丹在她手裡一樣。

「今年爸爸又買來一隻小船，放在圓心湖裏，好玩極了，船兩頭是尖的，划起來眞快，我膽小不敢坐。」

「我今年回去的時候，讓我划妳坐唷！」

時間像山嶺的流水，急降的滑過去了。

經過一次政變，父親卸任了，那時候也正是我從學校裡畢業出來的時候，父親從那時起，差不多把時間都放到花園裏，從不出門去。

雖然那次政變，有過短時間的騷擾，不安，但是不久也即平靜下來，父親年紀大了，不再問政事，每天渡着幽適，雅靜，安祥的日子，享着晚年的樂趣。

初春的迎春花，四月的薔薇，七月的金桂花，入冬的梅花，次第的開着謝着；祗有常綠的竹林，是那麼綠的可愛，早春的紫丁香，濃郁的香味，永遠是那麼芬芳，石榴開花的時候，熱了！湖旁的垂柳，趁着美麗的月夜，舒爽之極，輕逸的微風，吹到身上，忘記了那是炎夏。

蓮池裡的噴水器，從和平女神的手裡，冒着傘狀的水花，從高處滴到池裡，落到荷葉上，蓮菜裡，澄清的魚池，拖着比自己身體要大到兩倍的尾巴的龍井魚，自在地游泳着。

嫻閑，安靜地日子，融合在快意的氛圍中。

我底年事稍長了，父親對於晚輩們總是期望着的。

「凡兒！你底年歲不小了，趁着我健在的時候，希望你娶一門好的親事以後要好好的努力，上進，繼續着我們這四代的光耀門庭！」

婚事雖然是經過媒妁之言湊成的，但是始終是讓人滿意着，那時沉靜了些日子的花園，又復熱鬧起來，爲了表示鄭重起見——因爲我是長子，除去姐姐們底親事，做娶親家還是破遭兒第一次——把園裡重新油飾了一遍，懸燈結彩，賀客盈門，生氣極了，父親微笑着，那種融融地樂趣，溢滿在園子裏。

但是那次的繁榮，沒有想到竟會成了冥想中的一頁了，在第二年的秋天裡，颯颯地秋風吹着，一片一片憔黃的秋葉飄散着，感到悽悲，惶涼地氣氛了，父親爲了並不在意的牙疾，在這淒愴地秋天裏，逝去了，眞的逝去了。

父親的逝去，給家庭帶來多少苦痛呢？

表面自然是强持着往日的繁榮，但是骨子裏的情況是一日不如一日，花園裡爲着許多不必要的開支，漸漸地，園丁們一個一個的減少，該着修飾的設置，慢慢地荒涼下來，更爲了節省花費，添置上根本等于零了。

生活的重担，鞭策着，驅使着，祗得拋棄了美滿的園子裏，邁到坎坷，崎嶇地社會中。

奔忙，勞苦，是在所不惜的。

「……凡兒！以後你要努力，向上，繼續我們四代光耀的門庭，你要時刻記着我底話，才不辜負我的培植你，撫養你……。」這些話，我始終牢記着，我鼓着勇氣，挺着並不堅硬的觸角，向社會上伸張，當我失望的時候，那幾句話，又使我長了勇氣，雨，街燈暗澹。

月色朦朧的，一切都彷彿停滯着，暗泣，抽咽，悽惶，悲愴地，我們立在臨終的父親底床前。

「你們看見嗎？那是你們曾祖父，祖父底遺像，我希望你們將來也把我底遺像，也像他們一樣掛在這裡……」父親痙攣着，微笑着臉，撫摸他每一個孩子底頭。

「父親你好好靜養罷！」父親底臉是那麼强扎着。

然而父親畢竟是逝去了，那還不是眼前的事麼？

花園裡就永遠那麼消沉下來，無生氣的，像一朵凋謝了的花。

沒有許多空閒允許我與花園不生關膜了，以長子的地位，負起來脊肩荷過的担子，社會上的道路，不是幻想中那麼平坦，一朵雄壯之花，萎縮了，雖然用着「努力」的泉水灌溉，但是他畢竟經不起毒光的摧襲，萎縮了。

陰霾着的天，灰色的影子朦朧着，叫人窒息的那麼難遮。

母親把我喚到面前，憂鬱地臉色，使我心坎裡泛濫着苦痛的波濤。

「花園賣了！」呵，賣了！我忍着淚，看着母親底臉，

「過幾天我們要搬了！」我跑出來，跌到黯澹裡。

淒涼的晚色，蹣跚地，我立在湖心湖旁，幾隻小船讓晚風吹盪着，守船的老劉去了，沒有人管它，一幕幕地影子移在眼前，那不是兩隻小船載着天眞無邪的孩子，做着喜戲麼？湖邊的獸聲，逗人發笑着，星光與波光相映着，美麗的夜色……悄地消失了，我依舊立在無葉的柳枝旁，惆悵估着心靈的楷期。

塗着鮮艷漆光的走廊，染着像發霉的斑點，蛛絲纏繞着，失去了往日的光彩，綠色的竹林，也許是缺少水份，變成斑黃了，蓮池底水乾去，祗剩那「女神」獨立着，魚缸打碎了，斜倚在泥土裡……

不知在什麼時候，淚水滴了滿面，妻立在身後。

「凡！睡去罷！多想也是徒然的！」妻陰鬱着，扶着我底肩。

「玲兒！叫爸爸去睡！」孩子總是那麼愛人。

「爸——去睡睡」。孩子溫柔地雙頰，觸到臉上，妻苦笑着，我們走出花園。

× × ×

搬出來將有半年了，可是它——花園——底影子，依舊是沒有忘去，也許就是這樣永遠的不會忘記了罷？

——六，六，——四一，重鎔舊稿——

母

黎鴻

念餘年來，我仍然伴着仁愛可敬的母親

母親對我們，有着天高地厚的恩惠，使我們不能報答。看到母親扶養弟弟妹妹們的苦心，便聯想到過去母親對自已的操勞。

母親雖有着她不很新的頭腦，可是遇事很喜歡聽從我們的意見，她時常對我們說：『時代是前進的我沒有法子，固持我的意見，而命令妳們去遵從』。

母親喜歡信迷信，初一，十五她都要吃素，這我們無法去怪她，因爲這種傳統的習慣，已然是深印在每一個思想不很新人的頭腦裡。何況，母親只是藉念佛來陶冶性情呢！

『爲着一羣孩子在辛勞着』

不是嗎！母親鎮日在爲着我們一群孩子操勞着。

早晨，我們三個孩子上學，母親總是比我們早起來，他爲我們升火，弄臉水，預備點心，以天氣的寒暖爲我們準備衣服，等我們一切都收拾好了，一起挾了書包去上學，母親送我們到門口，囑咐着「路上小心走，放學趕緊回來……」。

晌午回家的時候，午飯已然擺在桌上了，吃完了飯便又去上學，午後放了學便又回家吃飯。衣服髒了母親給我們洗，鞋子破了母親替我們縫，襪子壞了母親替我們補。我們的一切都是依賴着母親的兩隻手。

啊！偉大的母親！

數十年來爲我們操作的手！

『她隨了父親南北奔勞着』

是的，母親的半生時光，都是在奔勞中渡過的。

幼年的時候，我們在痛苦的環境裡掙扎着苟安，父親爲了生活長鞭的驅使，南北奔勞着，母親代了我們隨着父親，到過哈爾濱，去過漢口，上海及威海衞，我們也住了一個時期。母親頭腦雖不很新，可是對于我們幾個孩子的教育上，却不肯忽略，每到一個新的地方，他會督促着父親給我們找學校，時常對我們說『妳們看到媽媽不識字的可憐，看到不識字不能吃飯的痛苦，就應該好好用功念書，可惜我不認識字，沒法子在課餘之暇給妳們一點督促，但是我决不耽誤你們，無論在什麼困難的塲合之下，我也不會叫妳們失學！』

『小妹妹的死』

記得那年，是在初秋的季節，我們跟着父親到漢口去求生，行前，小妹妹患着很劇烈的病症，但是爲了生活的逼迫，又不得不走，在火車兩日夜的途中，母親未曾合過眼。抵達漢口之後，爲了人地生疏的關係，找不到一個好大夫給小妹妹治病，就這樣使她的病一天，兩天……越發的嚴重起來。

一天夜裏，迷矇中，遠遠的似乎有人在喃語，側耳的細聽，『那不是母親的聲音嗎!?』母親爲了小妹妹的病，深夜中在獨自祈禱。

我翻了一個身，熱淚從眼框裡淌了出來：

『可憐的母親喲！』

在第三天的清晨，有人把們喚醒，睜眼一看，是母親，母親紅着眼睛站在我們牀前，『妳們起來吧！志周要帶妳們去玩呢！』在當時情况下，我們糊裡糊塗的，除了感到母親的態度異樣以外，都是漫不經心的隨着志周玩去了。

午飯，我們回來的時候，爹爹媽媽和四姨，都在屋中坐着，媽的眼睛比早晨還要紅。空氣是非常慘淡嚴肅。

『媽又哭了！』二弟小聲問我！

「媽！小妹妹那兒去了？」二弟見我不回答，他接着又想到第二個問題：

媽哭了，大聲的哭了，在哭聲裡我們總到她是在喚着小妹妹的名字，這樣使我首先感到「小妹是死了」。

小妹妹之死，使全家人感嘆，尤其是傷透了母親的心。

『艱難困苦中掙扎了四年』

父親曾失業整整的四年。

四年，一個不很長的時光裡，使母親嚐到了種種的辛苦。

失業就是失業了，我們沒有法子能去戰勝環境只有忍受祂賜與我的痛苦。

母親爲了一家人在支配着，忙碌了一天以後，夜裡還要照顧小弟弟，喂奶給他吃，父親離家遠遠去謀事，沒有人來替母親分憂，今天沒有米來做飯，孩子們誰也不會去關心，只等放學回來向媽媽要飯吃。其中各種辛酸痛苦的滋味，完全讓母親一個人去嚐，母親忍着莫大的痛苦仍然供我們念書，一季的開始，交學費，買書作制服？……一切手續都是母親親自辦理。有一樁使我現在回憶最感動的，就是做制服。

向母親說「學校要做制服」好像是很理直氣壯的一件事，母親總是微笑的答應：「一定給妳們做」一天，二天，三天……一個星期以後（星期六）別的同學都穿上了新的衣服，只有我和弟弟兩個人穿不上，在學校裏受到先生的責罰以後，回家來便向媽媽哭着訴苦，媽媽只有很慚愧的陪着我們痛哭。

星期日就那麼很平常的過去了

星期一的早晨，我被隔壁的鷄鳴聲吵醒起來第一觸入眼簾的，便是一套和別的同學一樣的制服平擺在我和弟弟的枕邊。

我連忙把弟弟喚醒，弟弟眼尚未完全清醒

啊；「新制服」弟弟歡喜而驚奇的喚着？

母親聽見我們的聲音，走了進來，笑嘻嘻的對我們說：「今天不能受罰了吧！」我和弟弟都笑了。

我們很愉快的去上學，再也不知道想想母親爲這兩套衣服着了多大急，幾夜不睡覺……只知穿衣服是應當的，沒有管母親如何辛苦為必要，如今思憶起來，熱淚會壓止不住的流滿胸襟。

『還是北京好』

終于父親找到了一個很優越的職位

母親第一個便念起佛來，她更對我們說，我們有一棵赤誠誠的心，安分的過着我們的日子，天是無絕人之路的。

就這樣母親苦力經理，使一家人，由不平靜的生活中漸漸的得到了安逸。

在翌年的一個桂子飄香的秋天，我們又隨了父親返回北京了，母親是北京人，所以她喜歡北京，到了北京以後，母親時常對人說：「還是北京好」只有在北京才使我們渡到安逸的生活，在這一點自然是母親個人的迷信了，可是從一個困難勞苦中，掙扎出來的快樂，母親能說出這種話來，十分的表現出她內心的欣慰了。

『母親的一次危病』

我們渡着安逸的生活，突然，在去年的初春，母親又將要臨盆。

母親爲了自己的懷孕，時常担着憂，因爲她在那時候年紀四十了，加之以往操勞過度，確是，我們一家人都替她担着心。

一月，兩月——的過去了，母親終於在五月的一天傍晚要臨產了，事前我們是請了一個醫院的產婆來接生。

我們一向所担心的事情是實現了，母親是患難在難產症中。

經過五小時以後，胎盤仍不下來，該醫院護士用電話請來他們的醫生，可是醫生到來亦是束手無策。這時，我不能忍耐了，我進到屋裡去母親。

母親躺在床上，面上佈滿了痛苦的表情。

「媽」！我輕輕的叫了一聲。

母親微微睜開眼睛看看我揮手叫我出去，眼淚從母親的眼角淌了出來。

我悄悄的走到外面，父親緊張的面孔在望着我「怎麼樣」……
……
把媽送到醫院吧……
父親默默無語……
「哎喲……」痛苦的呼聲從房裡傳了出來！
父親把脚一蹤，好，送她到醫院吧：
叫來了車子，我們用被裹着母親到醫院。
將望見醫院的大門，母親的脉已然停止，看護婦不能再力作鎮靜，臉上堆滿了恐怖——……

抬到醫院以後，我眞感謝那幾位醫生，他們見到母親臉上雪白的顏色，毫不遲緩的開始注射食鹽，於是母親纔在九死一生裡，又獲到一線希望。

醫生把我和父親叫到外面，對我們說「病人暫時沒有危險，不過還要施行手術，爲了預防手術時的不測必須輸血，現在須從妳們身上取一點血！」

經過一次驗血之後，我和父親的血，母親都能用，結果由我身上取了一磅，從父身上取了半磅。裝在瓶子裡。送給母親。

就這樣在一個緊張的午夜，使母親從死神手裡奪了回來！

「可愛的母親」

如今，母親已是四十多歲了，皺紋堆了滿面，環境雖然已允許她可以享福，可是她仍然是鎮日在操作着，晚上，仍然是教導弟弟妹妹們念書。

我們有着一個可愛的母親，母親能够，在困苦中給我們找到快樂，每當着到母親和靄的面孔，就會使我們想到母親在困苦中掙扎的淒楚，我們永記得母親的話！

「由痛苦掙扎出來，纔是快樂的眞諦！」

和平建國旗幟下的婦女們

——應負担起家庭的重責——

近年來因爲歐風東漸的關係，東亞的人心，竟轉變了許多，尤其是婦女們，都醉心了時髦，傾向於自由戀愛，男女平等的裡面，但忘掉了古禮，甚至於還要超過了男子幾倍以上。

要知道東亞與西洋，是絕對的不同，東亞是大觀，直覺，奧妙無窮的大家庭組織，而西洋是科學，分析，簡單的個人社會，所以家庭在中國的國家裏，實在是極其重要的一份子，那麼說來，主持家庭的主婦們，對於世界的安危，也的確有相當的維繫責任，要這樣想，在反共和平建國的旗幟下，復興中國，我們婦女們，是要佔在第一線的。

那麼，我們婦女們，究竟應當向那一方去呢，就是要脚踏實地的去做，把那些虛榮浮華的心，收拾起來，負担起家庭的重責。

黎明

李烽

秀盈走進黃家，他們正在吃飯，黃伯母對她淡淡的，秀盈只說已經吃過了飯，便坐在旁邊椅上了。惠蘭還沒回來，她們幾天不見了，秀盈想看看她。惠蘭的小妹妹和小弟弟倒似乎挺親熱，天眞的赤子之情是不會隨利欲改變的，他們喊着要她再吃一碗飯，又說今晚媽媽特地燉了一隻雞，要她嚐一口湯。其實她也正餓着，不過看看黃伯母沒有絲毫笑容的面孔，心裡有些寒戰，拿着一把芭蕉扇在一邊搧着。飯後，天都慢慢陰起來，空氣更燥熱，小妹小弟吵着要媽媽拿香蕉給大家吃。黃伯母只是搭訕着，不去拿。一會兒便轉身到裡屋去了。

一陣陣涼風送進鐵紗窗裡，秀盈怔怔坐着，小弟小妹捧了許多小玩具，拿五色積木蓋房子給她看。秀盈沒心去與他們糾纏；她看見黃伯母把惠蘭床上的圓頂帳子放好，又用扇子趕盡蚊虫，把衾被摺好放在床上，又把一個極薄的薄棉被放在床脚邊，點好一盤蚊香，關了半扇窗子，才又走到小弟小妹那套間去。她心中眞難過，自己在襁褓中就失去了母親，這樣細膩體貼溫存的母愛，她何曾有福享受過半點？………

「秀盈！回家去吧！不是我攆你，一會兒下起雨來沒法走了！」黃伯母說。她本還想等惠蘭回來，這時不好意思不走了。

「媽媽！若下雨叫林姐姐住下不行麼？喂！林姐姐！你回來吧………」小澄妹的聲音由跑着的一雙穿小皮鞋的足音帶過來，就跟在她背後，沒聽完，好像被另外一句低微的斥責的聲音截回去了。

秀盈低頭在巷裡走，心裏難過又焦急；七歲又失去父親的她，作了人間唯一渾塞的孤兒，仗着叔父的撫養，才從悲哀裡拾起這麼一條生命，受盡繼嬸母的凌虐，又在幾年求學歷程裡碰了不少釘子，忠厚誠篤的心終不能改，熱情的鋒銳却磨去了不少，尤其是最近把她變得憂鬱了許多。靠着自己的努力，缺乏營養的身體已鍛鍊得相當健壯，因爲知道錢來源的艱窘，所以更潛心於校課的學習，每年得到奬學金，向叔叔索要的不過是幾個飯費及沒法敷衍時添一件布衣。。然而這一點已漸漸很難辦到。叔叔兩個月沒寄錢也沒寄信來，房租欠着，黃伯母家也沒送節禮，常去打擾而連這麼一點禮節也不懂，似乎是黃伯母該不原諒的。她想起過年時曾送了稻香村的年糕臘味去，那時總是有了好菜還要打發惠蘭來叫她去吃，天晚了便留她住下，像今天這樣陰得沉沉的夜晚，那裡會催她回家？什麼是比人情更薄的東西啊？

天陰得更黑了，她剛走到半途，雨就急驟的下起來，她沒心躲避，也沒地方能躲，巷裡許多乘涼人，都拿芭蕉扇搖了頭一面喊着：「下雨了！快回家吧！」一面索大帶小向各門跑去，熙嚷熱鬧的情形剎那變成死一樣沉寂，巷裡更黑了！雨更大了！她的心更沉重了！地上已攪成泥漿，明亮刺眼的閃一下一下的，忽明忽滅，滅後天就更如一塊陳墨，黑得連瓦簷都看不出，亮時却能看見狂搖的樹身，更加重了她風風雨雨的感情。雷聲閃電，風狂雨驟裡，巷中杳無一人，這無依的飄泊孤兒，再忍不住一腔辛酸的淚，雨水順着垂髮滴下來，混淆了臉上縱橫的淚水，她茫然把脚陷進泥漿又拔出來，水沒了脚裸，濕了襪子，沒有一盞路燈，漆黑一片，她不能再深去體會心中的悲哀，只覺得寒得滿滿的刀割一樣的隱痛凄楚都要借着淚來發洩，她嗚咽起來，哀哀的聲音隨雨聲顯得忽强忽弱。她感到飄零孤苦，又有點懼怕這大風雨的黑夜，心突突的跳，沿着牆根，走，衣服澆透了貼在身上，冰冷冷的。房租兩個月沒付，傭僕也沒賞錢，債主似的臉子，她更不敢再想………。

走到門口時，身心都感覺筋疲力盡了，她用力拉門鈴又喊着張媽，直到這叫喊變成了哀求，才聽見張媽叨嘮着出來，「也不是誰!?黑更半夜叫門，攪我一鞋一襪子的水………」這些話像故意說的來刺她的心。

「也不上他媽那兒了?……」張媽一面想用關門的聲音掩飾，一面又像

是故意叫她聽見，在她走下台階的時候。後面還有污穢不堪的話，她急忙跑進自己屋去了。

電線壞了，燈已經捻不着，又沒有蠟燭，囚牢一樣一間小方的黑屋子，她摸上床蹋，床脚上却濕了一大片，她想起房角上被上次大雨砸漏的灰洞到今天還沒修理過，所以又落進來泥水，怎麼睡呢？她踏着石磚到張媽房裡去，張媽正吃着殘餘的佳餚，上房點着明亮的煤氣燈，有珠光寶氣的太太小姐和銜着一枝雪茄的老爺們在打麻將。她看見溫暖的情景才意識到自己有點餓，也有點冷。可是高傲心擱阻了她想去拿一個饅頭的手，向張媽借了一隻極小的小紅燭，又走回去。

點起蠟燭才看見桌上放着一封叔叔來的信，沒有掛號或快信的字樣，她已經又失望又害怕了，就着微弱的燭光讀下去：

「盈姪如晤：離上次寄錢已經過了兩個月了，此兩月之中，生意衰微，又値你嬸生產，連弟臥病，故拮据非常，無錢與你寄矣。

前我所言余家又託人來提親，依我意思，女子讀書原無須深造，且今後弟妹漸多，不知能否有餘裕供你升學，到彼時莫怪我不顧你。不如此時答應余家婚事，余家之子也是初中畢業生………」

秀盈看不下去了，叔叔就是想不再供給她讀書費用，「生意衰微」「弟妹漸多」都是借口之詞，自己讀書以來，刻苦自勵，所用飯費不過是弟妹們一部分娛樂玩具的錢，而叔叔也已不願再担負了。………商人原都是把感情放在第二層，先重利益的。

燭光顫動着，滴下許多淚，她手裡拿着信紙，床上被褥濕了一片，她無心去睡。想起自己的遭遇，想起悲酸鬼魅的人間世。在記憶裡自己沒受過任何人的愛撫，然而自己忠摯善良的心却給了人多少深情？却替人盡過多少義務？最近重重的人情打擊，使她悟透了人間原沒有愛，處處是恨憾，虛曠。個個刻薄狡黠，把虛飾得蒸藹的一面給人家看，却隱藏了卑惡的另一面，有幾個人不是重利輕義，每天在金錢上互相盤糾的人？叔叔何嘗不再能供給？不過是想叫她結了婚，卸却責任而已。自己却總是惦念叔叔家裡的人，却總是掛懷弟弟妹妹，對朋友也是捨己爲人，如今想來眞太愚昧了！她忽然記起日前雲玲告訴她，有一個醫院招考護士，自己很夠資格去考，考取服務兩年積蓄一點，再出來升學也好，就可以不再哀求別人。

上房的燈不知什麼時候熄了，小洋蠟也燃去了三分之二，僅餘的微光閃閃欲滅，落雨的單調的聲音更大了。她有一點疲倦，吹滅了燭，伏案矇矓睡去。

自己的頭部燒熱起來，好像是終生未見過的母親走來了，溫靄的白衣的年輕女人，向她笑，她有些口乾舌燥，那像是母親的人把一隻手撫上她的額，她立覺清凉爽快，醒來了。

一夜大雨已經放晴，天色由深藍變成淺藍，又成青灰色，秀盈精神一振，走出房門，立在簷下，天上幾片柔軟的羽毛似的白雲，黎明的清鮮空氣滲進肺腑，她祈望着生命裡的黎明。藍天，白雲上染了層金黃色——是太陽要升起來了，

日記的功能

一個要強而前進的青年，天天必定要寫日記，因爲這是一種頂好的習慣，須要從青年時期養成。世界上的偉人，幾乎都是這樣，一天到晚要作一番自省的工夫，檢點一日之言行。有何得失。學問與事業有何成敗。作爲翌日的參考。以收「前車之鑑」的效果，我們曉得古代君主，天天作「起居注」，史官所謂「左史記事，右史記言」，無非要藉日記，以求進益之意。華盛頓，拿破崙的日記，我們雖可以讀，但還不如讀「曾文正公的日記爲有用。曾文正公之所以偉大處，即在於勤學不倦，認眞自約。即在軍書旁午，戎馬倉皇之際，亦一如不時，而逐日檢査其所爲。以筆之於書，譬來茲。我們正値人生之燦爛階段，浩遠的前途。正在開始，假如積日累月，積月成年，年年有記可考，那不但可以幫助你目前的進步，並且，可增加你畢生的回味，這種收穫是時光的贈品，最實貴不過的。萬不可馬虎過去。

梅瑛（十）

靳容

×月×日

天氣有些兒熱了。我又有好些日子沒記日記。我現在一點也不苦惱，很有生氣地打發着日子。

×月×日

素哥放暑假回來了。他看着我的生活規律，十分奇怪，同時也十分快樂。我可不能告他，我是怎麼樣變成這樣的。

×月×日

素哥近來對於我的操勞十分担心，因爲我腹中的小生命已經快五個月了。爲這件事我十分不快，老實說，我現在需要小孩幹嗎？

×月×日

今天是我們結婚的週年紀念日，多事的大姊也從遙遠的婆家跑回來看我們，祇是，不知怎樣，沒有未出閣時那樣淘氣貧嘴了，談話也很少笑容，已句話裡挾着一個歎息。

晚上，素哥高興地叫厨房單獨做了幾樣菜送到房裡來，和我兩個人對酌。他總是愛我的，我又何嘗不是，祇是他做事總有些地方使人不能佩服，思想也欠正確。

×月×日

素哥走了，天氣也漸漸涼起來。我又有好些日子沒到麗芬處去，素哥一來我就沒法子分身。她們是不上這兒來的，我眞不知道爲什麼這樣固執。

×月×日

天保佑，一個小孩平安地生下來了。十分健康同時也十分可愛。那白胖的小手脚，像她母親的烏黑黑靈活的小眼睛，眞够使人醉心的，我爲她起了一個美麗的乳名叫作燕兒。

×月×日

素哥又放寒假回來了。我的身子已經恢復了原狀。因爲好久沒有去看麗芬，今天午飯後便到她那兒去。這是一個陰天。剛走進鴛花巷，便見那個靦腆青年遠遠來了，走近身時，他低低地向我說道。

「密斯梅，姐姐被捕了，裡外全是偵探，你快回去吧。」可是，你得裝作過路似的，從那邊繞道回去吧，免得他們疑心。」

他說話時顯得很慌張的，但卻裝得十分鎮靜，說完後，向着我作了一個勉强的微笑，便裝不認識似的，大搖大擺地從我身旁走過去了。

我稍稍地鎮靜了下精神，便向前踱過捕。經過麗芬家時，我驟膽看了下，只見一座大門關得緊緊地，並不見什麼動靜。一直走出那邊巷時，我的心才放了下來。我開始想到麗芬被捕的事情，一想到這件事，一個臨刑時的犯人恐怖悽慘的面龐便浮現在我的眼前。我的兩腿異常軟，幾乎不能行走。我又想到她的老母，不知現在急成什麼樣子了，那靦腆青年眞够胆大心細的，不知他上那兒去了，可惜沒有機會問問麗芬究竟怎麼樣。

×月×日

這是我們結婚後第一次吵鬧，但已使我十分傷心，我相信我們感情已裂出了個極大的裂痕。

不知誰告訴他的，說是麗芬被捕了，他先是勸我不要再去找她，後來竟

然叫我和她絕交。我覺得這簡直侮辱了她和我的人格，便說了幾句氣憤的話，誰曉得呢，平時一個十分溫和的人，現在却變得橫暴野蠻了，他大聲嚷着，斥責着，好像我是他的妻子就是他的奴隸一樣。吵鬧聲驚動了合家的僕役，同時也驚動了兩位老的，全趕著來了。二老雖然不出聲氣，但光景顯然同情着他。過後母親拉着他說道，

『走吧，走吧，別鬧了，給人家聽見，我們這樣大家子出了這樣事，像什麼樣呢！人家現在是講自由了，平等了，你管得着呢！走吧，走吧！』

這話我可受不了，本想駁她幾句，又忍住了。

我俏悄地哭了一夜，飯也沒有吃。他賭氣沒有回房來睡，好，要賭就賭一輩子，永遠別理我好了。

我們又說起話來。這原是十分自然地。他解釋着，請求我原諒，他說他的暴怒全然是爲了我。我明白，我懂。我可不願意人家這樣來溺愛我，我希望人家尊重我的人格，比愛我還勝十倍。

×月×日

秦哥又走了。他的走並不使我感到寂寞，現在有了燕兒我的精神又多有了個消磨的地方，同時我還讀書。我覺得日子過得非常有勁。

×月×日

耀芬出來了，我今天悄悄地去看她。她比以前瘦了一點，但精神却極好。她對於我接到信就去看她十分高興，她說許多人都不敢上她們的門，怕牽累她們，覺得非常好笑，其實她現在已經沒有關係了。她說到獄中的苦況，同時又說到她這次能取保出來全然由於她服務那個中學校張校長從中出力，還有一點，也就是根本的一點，她本來沒有什麼關係，她本來沒有什麼入獄的資格，完全是奸人從中作祟陷害，說到這里她不免歎息，她說現在作人眞不好作，她相信她是最忠實於自己的職務的，因此就不免使許多情於職務的人嫉妬，因此使出這種卑劣的手段來，她覺得又好笑又好氣。

她們一家人自然是極其高興快樂的，我也由不得說不出來的高興。我看她們一家極其融洽，誰都了解誰，就拿伯母來說，她對於耀芬被捕事並無責言，她懂得那全然是被奸人所害。在這樣家庭裡憂愁是找不到的，她們有的只是歡樂的笑。她們好像春天，好像一團火，三個人溫暖暖地抱着。我看着她們這種親密狀態，幾乎快樂得流下淚來。

吃着飯，我說到那位靦腆青年的胆大心細時，耀芬拍着他的肩膀笑道。

『是的，國楨好，國楨聰明，國楨，好好努力，將來同姐姐一塊幹！』

她說着，挽挽袖子，好像要同誰廝打一樣，惹得大家全笑了。

×月×日

春天又來了。燕兒已經整整的四個月。我很快樂。

×月×日

快兩年多我沒有記日記了。

一提起筆來我就傷心，我不知道一個人爲什麼變得這樣快！

「你父親死了，家裡沒有一個男人管理家務。」「母親年老，無人侍奉。」好像各各皆有理由，秦哥就這樣離開學校，在家裏閒住着了。後來且慢慢地學會了享樂，走上了墮落的路！

我勸過他不知道多少次，可是他都不聽，近來且漸漸地討厭起我來。我知道我們的感情已走到了決裂的地步了。

三

梅瑛讀着日記，十分傷心，尤其是最後那一段。她明白那是在一個多麼憂傷的情形裏寫下來的，她的手軟，心痛，不知道怎樣駕馭着一枝筆把她的苦痛吐露出來，就好像一個文思不淸的人，所寫下來的皆是生澀的句子，但憂傷使得她沒法把句子弄得生動一點。她看着這些句子，當時那種濃重的憂傷又充滿在她的心懷，她茫然地輕輕哼道：

『又快一年了！』

這聲調是多麼淒婉，在靜靜的夜裡，她自己聽來也十分難過。月光不知什麼時候悄悄地溜出屋外去了，外面是一派雪亮也似的白，在白光下面，朦朧的園林靜靜地睡着。她看着懸在中天的皎潔的明月好半天，眼睛由不得漸

蕭瑟了起來，便扭滅了燈，躺到牀上去。

剛一合眼，便見林素笑着走了進來，說道，

『你一個人在屋裡幹嗎，走，走去參加今晚的慶祝會！』

『好吧，等我替燕兒把被蓋好。』

說着，爲燕兒蓋好被，便同他一塊出去了。

外面眞是說不盡的熱鬧，彩牌坊的電燈照耀得好像白天一像，滿街都是人，都向着會場那邊擠，她同林素出了多少汗才算跨進了大門。那時台上正在演說，接着就是遊藝。最後呼口號，全場如火山噴發似地響音，她同林素的嗓子都幾乎叫破了。

散會後，因爲人擠，林素不知到那里去了，梅瑛正觀望時，忽然後面的人如潮水似地擠了上來，梅瑛不注意，被擠倒在地上了。接着後面又擠倒些人，壓得梅瑛連氣都喘不過來，待要高聲喊叫是不行的，只好死力往上掙扎。一會忽然輕鬆了，睜開眼一看，却仍睡在牀上，窗面上已經灑滿了陽光，原來剛才是被手壓着胸部了。

接着燕兒在搖籃裡哭着醒了，梅瑛忙穿起衣服來，抱出燕兒，把奶給他吃，一面叫娘姨打洗臉水。

她一面洗臉，一面想着夢中的事情。在夢裡，她是幸福的，林素也像未結婚時一樣的溫柔多情，她企想着，假若這夢是眞的話？

下午天氣漸漸轉陰，雷在天邊響着，屋裡異常幽闇。梅瑛獨自一人冷清清地坐在臨窗一把椅子上，十分煩惱。她還在想着昨夜夢中的事情，由于自己的脆弱，由于痴心，由于過去甜美的愛，由于夢的引誘，她相信林素的靈魂還可以復活，她覺得他應當拯救她，終不成就忍心地看着一個人悲慘的墮到深淵裡去？

下了一陣大雨後，天氣晴亮了，屋裡也明亮起來。接着便聽見林素起牀的聲音，她便叫娘姨去請他。

娘姨進來回話，說，大少爺抽幾口烟就過來。

梅瑛聽了，歎了一口氣，站起來整理下房裡的東西，又躺到床上給燕兒吃奶，哄她睡着了，又站起來把她安放在搖籃裡。

林素近來很少到梅瑛屋裡來，她已習慣於這種寂寞的生活，現在他要來，心裡倒反覺得有件什麼事情似的，一顆心直忐忑。把屋裡東西略略整理，哄着燕兒睡了，爲的是他來的時候可以靜靜地談一下。她斜倚在椅子上，等候着他的來臨，那心情就好像未結婚的人等候她的情人一樣。

『找我有什麼事呢？』他含着烟捲走進來。

『沒有什麼，』梅瑛微笑着說，『不過找你談談，我們好久沒見面了。』

『哦，』他哼着，坐到椅子上，拚命地吸了一口烟。

『素哥，』她剛說了這兩個字，便沒有勇氣再說下去了，終于漸漸地低了頭，流下淚來。

這眼淚，使得林素的心十分軟弱，他的感情又回到過去的生活裡去，他潸潸地說道；

『瑛，哭什麼，有話好好地說。』

『我想說，不曉得你愛聽不愛聽？』梅瑛抬起頭來望了他一眼。

『唉，』林素十分軟弱地說，『你不說我也知道，你又打算來勸我。我現在想着過去的事情，我很難過。我相信我們現在仍很相愛，雖然很隔閡。我也驚異我的墮落，可是我沒法把我振作起來。瑛，想不到，我終究還是個不幸的人！』

林素說着掉下淚來。梅瑛紅着一雙眼說道：

『你明白，你就應當改變你的生活！』

『是的，我應當改變我的生活。』

兩個人皆沉默了。林素搓弄着手裡滅了的烟捲，眉頭皺得十分緊。長時間後，他把半截烟捲往痰盂裡一扔，站起來說道：

『瑛，珍重你自己，別想我，你有你的事業—』

他說着，看了她一下，流着淚悄悄地走出去了。

她沒有勇氣去拉住他，看着他憂傷地走出了房門，走下了樓梯。

她低低的哭出聲來。……

擦黑時，雨又斷斷續續滴搭搭滴地下起來。梅瑛一個人孤孤單單地坐在桑和闇澹的燈光下，靜聽着窗外雨滴竹梢的聲音，十分凄凉。她的腦經被千萬根絲絲糾纏着，她沒法子把它一絲一根地淸理出來。最後她終於含着淚，斷然地寫了下面的一封信：

素，我要向你告別了，爲我，爲你，也是爲了我們的社會。

我本想當面告訴你的，不過這會使我們都非常難過，所以寧可悄悄地走了。請把過去全然忘掉吧，不要再爲過去折磨到自己，不要再爲過去難過。我走後，你必然會感到一點傷感的，可是珍重你的眼淚罷，就像珍重你自己的身體一樣。

燕兒已經三歲了，希望你珍愛她，好好的扶養她，愛她如愛我，見她就好像見着我一樣。

最後的臨別贈言：希望你能改造你的生活，爲你和你的母親們。我母親處不再寫信了，希望你勸解她安慰她，免得她看着我走了悲傷。祝福着我們將來有機會見面！

瑛臨別書。×日夜。

她寫完信，又念了一遍，淚珠連續地滴在信上。她又寫了一個信封，把信裝好，端端正正地放在棹上。又走過去看燕兒，這孩子在搖籃裡睡得十分香甜，臉上好像還微笑着似的。她流着淚輕輕地吻了她，又替她重新蓋好被，拿了雨傘電筒，滅了燈，輕輕地關了門走下樓去。娘姨問她上那兒，她說母親叫她有事，又告訴娘姨小姐醒時好好照看她，接着一個身子便在黑暗的園林裡消失了。

雨仍在下着。

三十年五月改舊作。

新時代的女子應有具體的覺悟

中國的婦女，自古以來，是注重三從四德的，所謂三從：就是在家從父，出嫁從夫，夫死從子，四德就是德，言，容，恭，雖然這種話，以現在的時代來說，似乎過點時，可是在復興東方固有文化，建設新秩序的今日，恢復舊禮敎，舊道德，的確，是甦生中國的根本方策。

由於中國婦女與男子的數覺來比較，並不須要走向社會去，就是提倡婦女職業的時候，最好也決不要忘掉了「男主外，女主內」的古語，因爲女子終歸是要走回家庭的，就拿平安的安字來說吧，安字是象形的文字，從宀，從女，宀古寫是介屋子的象形，女古寫是人坐着的象形，總合這一些意思「安」就是表明家裡有了女人以后，才能够平安，這樣看來，婦女在家庭裡，是佔有極重要的地位，和不可離的關係。

賢妻，良母，這的確是婦女們，自覺更生努力向上的唯一途徑。

防共小說

像樣的女人

張一鶴

是夏天清晨，在沾滿露珠而發白的草上，透露出綠的痕跡；擺明着潮濕的樹叢，有着一種凝凝着的，溫和的氣息圍繞着。空氣裡吸滿着蓬草的新鮮苦味；更有着一種清新的氣味遺留在鼻孔邊；樹林在遠地裡高驕似地站着，在朝陽裡發亮而且發着鬱紅。我們彷彿已經感覺到熱的侵襲；喪了芬香的流溢，反而是有着清新的氣味。

王大攜着耙從籬笆圍繞的草屋中走了出來，籬笆上堆滿了零亂的農產物，在門前放置了耕具，中央有一盤石磨，幾隻雞正在低頭覓食。王大戴了一頂寬大邊沿的草帽，很健壯地向田園走去。

他沿着那鬆軟的橫徑走着，天空上已滲出了白色的朵雲，熱的大氣模糊地，乾燥地負着人的皮膚；但是他望見了無垠的原野，苗生着嫩綠，使他有着一種莫明的欣慰！

對面走來的是張翳，一個著名的事非人，專愛和村人們搗亂的；但是他和王大是最好的朋友。兩人互相招呼以後，便一同向田園走去。一邊談着：

「老大！你老婆怎麼樣？還管你麼？」

「這話也很難說，要一個守規矩的人去幹反動的事，也自然覺着麻煩！」王大也有些對那件事考慮了。

「三心二意，沒有決斷心的人是不能成功的，前天我到陳家去開了一個什麼會，那個姓陸的主任對我們說：要想發財，要想不勞累．除非去加入共產黨。」說着指了指天邊的烈日，繼續說着：「老大天這般熱，我們老早地就得出來耕地，你說這不是受罪嗎？我看你也不必三心二意，老婆不願意可是白搭，反正我們能夠多賺錢。老婆就高興了。」

「我總以為傷天害理的事是作不得的。」王大感促着。

「老王！受累挨曬上算麼？我希望你仔細地想一想。」王翳引誘着他，使他怎樣可以上了他的圈套。

王大一邊走着一邊思考，這時二人已走到了自己的田地，開始工作着；汗水從蓋在草帽底下的額角滴了下來，流在頰上，出現了許多條泥土的水漬。王翳用手抹了抹那汗漬，仰首向天邊望了一望，太息着說：

「一天三餐就是這樣來的麼？未免太難了。我一定去加入共產黨，便可以平分了資財。那時王老爺也可以坐坐轎車了。再也不能永遠踏着這土地走回家去。對，我一定要共產，把鄉紳的錢都分過來。」

× × × × × ×

田裡的農人漸漸地增多起來，太陽已是高掛在高空，好像故意向農民示威似地，加增了牠的熱度。

田地東邊的小七，是一個十七歲的小孩。但是他很認眞，所以村子裡的人都很喜歡他，也都愛也；不知爲了什麼，近日他也和張翳一樣中了赤匪的毒蠱，一味地想安逸，這一天他到田裡工作最晚，在表面上他想抵制地主，其實他是替共匪做工作去了。他慌張地來到田間，尋着張翳說：

「張翳！今天晚上趁着是沒有月亮的天氣，讓我們去把村子西邊的鐵橋毀了，說是有大批的東西裝在火車裡，我們便可以分了。」

張翳聽了，非常地興奮，馬上向衆人說：

「大家都聽見麼？」他宏亮的聲音，驚動了許多的農民，那些在田園工作的農人，也都跑過來聽着：

「我們發財的機會到了，只要我們毀了鐵道，火車上的東西便都是我們的了；聽見麼？我們可以再不必挨曬，再不必受地主莊頭的氣了。大家一想

想，我們這些人今晚去的都有份。」

他們正是興高采烈地希冀不勞動而發財的狂想；從那邊來走來一個健康的村婦，她穿了一件已經在池沼裡洗過十幾次的柳條布衫，腰間束着一條細帶，在褪了顏色的寬褲管下面，露出了那雙穿着革履而染了許多泥土的大脚；肩上担了兩個簍子，頭上扎了一塊白花的藍色土布，很健壯有力的走了過來，看樣子是很着急的。

這村婦走進了這人群，放在滿裝了食物的担子，向他們大聲地說：

「你們這些人怎麼不工作，到聚在一起談起話來了？」

衆人聽見有人說話，才知道是王大的媳婦送飯來的，便又一齊坐攏來邊吃邊談。

小七頭一個沉不住氣，他彷彿有許多話不吐不快的樣子，手裡食了饅首吃着，一邊還說着話：

「你們這些人除了張騎以外，都沒有瞧見過共產黨是什麼樣的人；嚇！那可是眞闊，比起我們這窮農夫來可眞是比上，你們知道人家過着寬裕的日子，可都是安安穩穩地破壞幾座鐵橋，或是攻幾處堤防，搶幾家有錢的來周濟貧民，從中也一樣的可以漁利了。」

王大的媳婦也沉不住氣了：

「小七！你這孩子長壞了，怎麼竟說出這些傷天害理的話呢？你要知道，一個人不做事豈能有飯吃呢？共匪只是用一種利來引誘你們的，你們千萬不要上他的當。」

「我常說，女人在家裡有用，門外的事還是男人來管，我說王大嫂妳還是回去服侍公婆吧！」張騎眞不高興王大的媳婦，便毫不客氣地說了。

王大的媳婦是一位能幹精明的女人，遇事能够果斷，在全村裡是很知道她；譬如村子裡有婦女們吵咀，則她一去就能把糾紛安安穩穩地解決了；全村的人都認爲她是女中的魁首，弄得王大都怕老婆。其實王大的媳婦是一個有見解的婦女！

她聽見了那種不倫不類的話，馬上向他們說着：

「你這個人說話是什麼意思呢？你應該知道我們是黃帝的子孫，從我們的祖父曾祖以至於老祖宗起，都是以誠相待，懂得禮義廉恥的人們，你們就要蠱惑謠言。把自己的國家的尊嚴都給丟盡嗎？」

「王大嫂子也不必着急，還是先回去休息休息，等我這個快入土的老頭子勸解勸解他們吧？他們絕對不會胡鬧的。」有着灰白色美髯的老農夫，勸着王大的媳婦。

王大見勢有些不妙也勸着他媳婦回去，她自己也忙收拾收拾，健壯地在無垠的田隴間，消逝了他的影子。

× × × × × ×

天色已經晚了，周圍都黑漆而朦朧了；一望無際的平原森林地方都被黑黯的夜幔籠罩着，還加雜一些荒涼山嶺，那些朦朧的雲，處處都使牠生出一種寂寞之感。

遙遠處望見一些微微的星火，走近了去，清晰地看見的是張騎一般農民們聚在一起；再側耳細聽，更有着使人驚奇的論調。

「他媽的！一會命令一發，我們小哥幾個就發財了，還怕什麼地主和莊頭的欺壓麼？」張騎說。

「對，咱們先不管三七二十一的，搶了東西再說。」小七很興奮的樣子。

王大有些後悔，埋怨着他們：

「你們眞不澈底，我想還是不要破壞吧，你們想想看。被炸死的乘客，不都是我們自己的同胞嗎。做這樣傷天害理的事發財，我不幹了。」

「混蛋！」張騎打了王大一個嘴吧，繼續着說：「你這人不能幹這些事，爲什麼還來？他媽的，混蛋！」

耳際的嘈雜正在紛亂時，突地一聲清脆的鎗聲，接連着似雨般的子彈飛奔過來。一般沒有軍事訓練的農人，在急切中大家忙着向回處飛奔，不消幾步遠，都爬在地上了。

頃刻間，十幾個無辜的青年農民，爲了聽信共產的一些謠言，完全犧牲了。王大還爬着想逃活命，掙扎到張騎的身畔，舉起手來要打他，不防一個人把他抱了起來。

王大睜開了眼睛，看見是自己的老婆，不覺流着淚，嘴角張了幾張想要說話，但是痛疼着合上了眼睛，頭枕在王大嫂的懷裡。

王大嫂撫摸着王大的面頰，手指間流溢出額上的血，太息着：

「天哪！我爲了正志，爲了和平才去報告，雖然我丈夫犧牲了，但是，我卻救回全東人的性命財產，我應該爲我的工作快樂，快樂！」

她微笑着，漸漸地狂笑起來。

毀

雷言

酷夏的中午除了蟬鳴以外一切都是在沉睡的狀態裡，陽光越強，大地越沉寂；村中農家後門外的農場上晒着許許多多新摘下來又寬又長的青高粱葉子，只留出一條小土路，在樹蔭下蜿蜒的由西向東拖曳而下，此外全是綠色，樹，草，菜園，田地……都是綠的。

一個十八九歲的少婦挾着一個小包在路上匆匆的由西向東走來，不時的回顧着，好像怕人追她似的，她滿頭汗，短衫是白的都被汗濕透了，她臉上沒有大人的憂鬱，却有孩子的恐怖，可是她並不跑，天太熱，走已經很使她吃力了，在村東頭一個小黑門道裡正伏着一條吐着舌，喘着氣的狗，她走到這個小門，好像犯人逃到自由地一樣的快樂，走的更快了，狗在後而搖着尾巴，跟着她走向更深的小院裡。

下午燒晚飯以前，在一個開着窗子的小屋裡，炕上坐着一個上了年紀的老婦人，地下站着一個年青的媳婦，在地中央，那個逃歸的少婦半裸的站着，下身只穿了一件很短的小衣，手臂上，脊背上，胸上，腿踝上……完全青的，紫的，帶血的傷痕，還有疏密不等的小紅點，也是傷痕，她母親半昏迷的坐在一個圈椅上，臉伏在兩手裡哭泣，少婦向炕上那老婦人說：「奶奶！我不是撒謊吧？他們用皮鞭子抽我，用香火頭燒我的肉，我不能回去，回去就得死，」青年的媳婦問：「到底爲什麼呢？」「爲掃地，土地掃過了不許留下掃帚道兒，爲燒水，燒水很細的高粮楷的要劈得細細的，稍粗了就說烟燎子氣，洗衣服不用肥皂，用水沏柴灰再濾出清水來，洗不淨不行，每天總有一次毒打，」「誰下手打你呢？」「婆婆打的時候多，有時吩咐他…她的丈夫打打輕了，他也有不是呢，他常因爲我受氣」她說到這兒落下淚來，青年媳婦給她披起一件長衫子叫她坐在小凳上，老婦人也有些悽然了說：「我活了這麼大年紀，沒見過這麼毒的人，可是孩子，你也不能就這麼不明不白的，你先回去，要有個三長兩短的，奶奶替你報仇。」

「報仇也晚了，奶奶！爹趕集去什麼時候回來？我就是走也要見我爹，省了死後再託夢。」

「你爹要很晚才趕回來，你今天回去吧，過了夜再回去更不好說了，」

「奶奶！你老爲什麼必得叫我送死去呢？不回去不成嗎？你老沒挨過打，不知我多麼怕痛呢，在這大熱的天，你老拿着蒲扇坐在樹根底下還嫌熱呢，我爲什麼必得去作苦工，流着汗的皮肉去挨抽，挨燒，挨烙呢？我不是人，我是鐵脊也要熱化了，」她說着嗚嗚的哭起來，青年的媳婦看她頂衝了祖母也許會發生什麼不幸，小聲說；「姑娘有事慢慢的商量，別着急，」

「嫂子！你不知道咱們女人八輩子倒楣受雙料的氣，」她氣憤的說着，嫂子也若有所感的拭着淚。

「英子！不是奶奶狠心，俗說『十年媳婦熬成婆，』慢慢忍着上個三四十歲，婆婆公公老了，你一當家就好了，誰不是從十幾歲作媳婦慢慢熬着呢？」

「熬出來也老了，還有什麼意思？再說誰也不能像我這麼受罪，我今年才十九，一天一天的要熬多少長長的天才能見天日呢？」英子說着拭着眼淚。

「你要知道你爹是正正經經的莊家人，你哥哥也是要臉面的人，你既遇見這個命就得忍着，要眞和婆婆家鬧離了，你爹和你哥哥的臉面往那兒放呢？你又不傻；你想想是忍着好呢，還是叫你爹，你哥哥沒臉見人好？」

『我就不信，必得叫人收拾死我，再叫我充烈女，爹和哥哥就光彩了，」英子反抗着說，坐在圈椅裡的母親昏過去，青年的媳婦忙過去扶住喊「媽！媽！醒醒！」英子跪在母親脚下哭，一會兒昏過去的人呼嚕一聲，咳下去了，又哇的一聲哭出來：『英子！英子！聽奶奶的話，先回去，你爹回來再想…辦法…』以下什麼也說不出來了，只是哭，英子站起來揩淨了眼淚說：「媽，你老也說忍着嗎？那麼，我走，你們別着急，我一個人，怎樣都沒有關係」她提起小包就走了，老婦人下炕緊走了幾步想拉住她：「英子，給你幾吊錢拿着」可是她早走出院子了，嫂子跑着送她說：「姑娘！等你哥哥從

鑽回來，提了車接你去；回來多住些日子，」她像沒聽見一樣匆匆的走出去，走出後門，到了那條小路上，預備到婆婆家去，夏日漫長的天，太陽雖已偏西但是暑熱毫未減少，小路上的樹蔭反比正午減少了，她身上的傷又痛起來，心內像蛇蛟住似的抽痛，步子放慢了，一寸一寸的往前移，如同帶了脚鐐子的囚徒農場上已不如正午那麼靜了，許多男人用木叉挑翻着高糧葉，婦人和孩子也忙忙碌碌的，收積着，搬運着……牛馬在菜園邊吃着青草甩着尾巴，安閒自在，她孤獨的走着，只有家裡一條忠實的狗在後面護送她，別的狗遠遠的空吠着，農場上的人用疑問的眼光看她，用手在前額遮着陰涼看她，他們心裡納悶兒：「出了閣的女兒，沒人接沒人送的，大太陽底下跑什麼呢？」「她娘家沒聽說有什麼事，又不是節，又不是年的，她跑什麼？」「……？」「……？」村裡的人忠厚嗎？他們有很刻薄的心思和口舌來批評別人，在不正當的狹義的禮教範圍內施行着損人利己的行爲，英子心裡明白自己現在是十目所視，十手所指的於是脚步加快了幾乎是跑，小路的盡頭是一座小石橋，潺潺的河水由北向南流去，這兒是村外，四野有更高更大的高糧棵，河的兩岸是柳樹，蟬吱啊！吱啊！的叫着，她見這兒沒人就站住了，狗也知趣的伏在橋頭上，她低頭看見牠，好像看見親人似的彎下腰來拍拍牠說：「大黑子也來了？回去吧！橋那邊就是陰間呢，你懂得嗎？我就要死了，你回去吧！」狗反站起身來搖着尾巴，不走。她說：「回去！去！回去，」牠還是不走，她流着淚看着長流的河水，空想着安靜的樂土，她正想縱身跳下去，忽然臉上熱辣辣的挨了一掌，她一看，呆了，婆婆怎麼到了這兒？鐵青的臉，一雙薄皮子眼，兩張灰紫片子嘴唇，頭梳的光光滑滑的，左手拿着一把大蒲扇，右手空着打人：「賤貨！跑頭子，戀着野漢子就別嫁人，我們家的臉都叫你丟淨了，滾吧！還有臉回來哪，」「你老嘴裡乾淨點，我回娘家拿點東西犯什麼法了？」拍，拍！又是兩個嘴巴，她的嘴裡流出血來。

犯法，犯家法！還分辯哪！還蹶嘴哪！我叫你分辯，天生她媽的賤種，不打受不得，誰許你分辯？偷跑了還有理呀！到這兒就得聽我的，」響亮的，機關槍似的罵着，英子着了魔似的跟着她走，走向恐怖中，狗被關在大門外。

沒有月亮的夏夜是神秘的，英子的爹握着一桿舊式的鳥槍坐在高高的蓬舖裡，看守着祖遺的菜園，天上倒有繁多的星星，田園裡幽靜到了極點，這蓬舖是用蓆席搭在杉竿的架子上的高高的尖頂的小亭子似的原始建築物，並舖着平坦的木板，四面沒有遮蔽的東西，聳立在菜園中央，既使有很小的獸來偷吃瓜，菜，也會被發覺的，青蛙代替了蟬嘓嘓的叫着，蜿蜒的小路上一個黑影移動着，漸漸的走進菜園的柵欄門，英子的爹說：「誰？過路的哥哥們歇歇腿嗎？」黑影沒回聲，他緊握了鳥槍又說「說話呀！哥們，要不，我可放槍了，」黑影一跛一跛的走近了：「爹爹，是我，別放槍」說着移動着。「誰？是英子嗎？三更半夜的你上這兒幹什麼來了？」「爹，你老有洋火嗎？點上燈籠看看我，」他點起燈籠來，一個黃圈照在一個滿面血痕，披頭散髮的女人臉上，他持燈籠的手抖了起來驚叫着：「哎呀！怎麼了？英子……」「他們打的，」「誰打的」「婆婆。」「爲什麼？」「爲我今天晌午回家，」「晌午回家？我怎麼不知道？」「奶奶沒肯告訴你老，我本來因爲他們打我，痛不過才回家想侍候你老和媽一輩子不回他家去了，可是奶奶說臉面要緊迫我回到他家，他們用鐵通條打我，我的左腿也拐了，臉上指甲抓的，他們說我不要臉，」「小畜牲也狠心幫他媽打妳嗎？」「他，他進城趕集去還沒回來，」「這還了得，什麼叫臉面？」「哎喲！腿痛，痛啊！」她倒在韮菜畦裡，「你等着，我叫你媽和你嫂子來攙你回家，我給你報仇去，我不要命了，你好好養着，爹受不了這口氣，」「他邁開大步提着鳥槍要走，菜畦裡的英子喊着說：「爹，消消氣啊！只要你老容我在家住一輩子，我就能活了，你老可別氣着，」「可是這口氣怎麼出呢，我好好的孩子叫他們收拾壞了，」他站着扶着槍仰天長嘆：「唉！英子！爹不該這麼早給你找這門親事。你，你這輩子就完了，」

一年後：

英子的丈夫另娶了，她一切嫁裝都留給這新婦人享用着。英子的身體上的傷痕早就養好了，終日大門不出二門不邁幫助媽和嫂子作飯，作針線活安靜的在家裡活着，祖母已經死了，一家人倒很自在。

又到了新年，村中前街上有一隊唱秧歌的。嫂子在門裡，從門縫往外張望，後來回頭向西房的窗子招手：「姑娘，來看看熱鬧，」她寂寞的心聽見了秧歌的喇叭和鑼鼓聲早想像孩子似的跑出去，看見嫂子招呼她，更忍不住了，立刻出來，在嫂子身後也從門縫往外看着，一眼看見一個青年在人羣裡，不看秧歌，却向這門口凝視着，她一下關上大門，把她嫂子嚇了一跳，她拉着嫂子說：「他，他也在外頭呢，他瘦了，」說着淚如雨下，扶着嫂子再也說不出話來，外面秧歌喇叭吹着五更調。

集體創作

明信片回答

（傅尚文）

一，

現在家庭中最需要改善的就是「生活不衛生」，說起來講衛生倒不是一件容易的事，衛生與經濟有關，衛生與家中重要人格的職業問題有關，這實在是難改善的問題，不過我想在萬難中也當有救急的方法，要知道衛生最要緊的事件，就是生活規律的問題，生活有規律也用不着什麼經濟只要有計劃，有相當的决心，除了特殊情形者誰都可以辦得到，我認爲這法又需要又簡便。

其他家庭生活應改善的地方也很多不過我看這個最爲重要，最爲急要？

二，

談到婦女教育的缺陷，也必需遠到中國全教育的缺陷—「教育不普及」我想：等到教育普及之後才能看出婦女教育的缺陷，然若就現在來說（勉强來說）我看教育缺少「兒童培養的常識」「普通醫藥的常識」及「性的教育」要補救這種缺陷非多方面的注意不可茲舉最主要的幾方面如左：

（一）雜誌的知識的輸送—這是急需的工作

（二）學校方面設「講談會」（或多請人演說）—這是進可能力量的工作。

（三）多出版關於三缺陷的書—這是消積的工作。

（楊靜子）

一，

一般家庭中都漠視對他們子女的教養，子女是國家未來的主人翁，他們身心受不到完善的教養，將怎能們擔起國家發展的重担子，中國人的自私，貪婪懦弱險詐與兒童時代所受的教養太有關係了，今後當向着將他們造成一個勇敢，熱血有優美的靈魂的人爲目標來教養他們。

二，

婦女因與男子生理相異，而且家庭生活上的一切事，都需她們來負責處理所以應把與男子所受的同樣教育中加入些對婦女職能上有啓示的教育而不只以口談，再以身手實踐之。

（羅蘭）

一，

現在家庭生活中最需要改善的是婆媳的不和，與妯娌的不睦，改善的唯一方法，是必需由自身作起，互諒互恕，屈己待人，而治本的辦法，仍繫於婦女教育的提高。

二，

不客氣的說，現在婦女教育只是提高婚姻的代價，不但不能學以致用反足以招來許多劣根性爲虛榮浮華驕傲自私……等。補救的方法，唯有婦女本身的自覺以及婦女領導者的努力：

（高觀華）

一，

我認爲現在家庭生活中最需要改善的是現在的家庭制度，每一個男子不到經濟獨立的時候，不許結婚，兒女只要結婚了，便宜單獨組織小家庭分居，這樣既可避免婆媳之間與姑嫂之間或妯娌之間的許多無味的衝突，並且還可拔除人類依賴的劣根性。

二，

現在婦女教育的缺陷，是對政治沒有認識，另一方面女子是將來家庭中的主要人物，對家政的管理，兒童的教育，似乎也應特別注意。學校中的功課應添一點關於這樣的常識，所教的課程稍爲顧到應用方面一點，便可免去許多受教育的女子將來走進社會時，嘆息所學非所用的苦惱了。

（李文哲）

一，

一，精神方面的，多數家庭中大多是精神萎靡，得過且過，表現一種消沈無起色的現像，我們認爲家庭的主持者切應對於這一點加以注意改善的方法不外有一個具體有效的方法例如使每個家屬有一種正當的工作（工作不限於在外即在家庭內者也算是工作）又如家庭有定時的娛樂（娛

樂不限於消費者）又如家庭有定時的家庭集會（如每日晚飯後全體家屬集在一起互相閒談等，—社會上大家庭大多不能如此）這些事項的倡導者完全在於家庭的主持者，而一家庭的主婦如果能致力於這一點，更是以增進家庭精神的向上。

二，經濟方面—經濟是家庭的基礎，主持家政者對於這點自然應格外注意，我們所應注意者就是家庭經濟的收支要有一定的預算及決算。

二，

一，婦女教育不發達，—依照一般統計社會上婦女受教育者之比例仍較男子爲低。

二，現在學校教育的缺陷—婦女教育不限於學校教育，但現在所謂之婦女教育可以說只有學校教育這一點，而在實際上現在所謂學校教育却有下列缺陷。

甲，只重形式不重實際—學校教育者只以各科學業之成績高低，及及格與否爲教育之方法，甚至學校訓育者只以是否「老實」爲優劣學生之標準求其獲得教育之目的不異緣木而求魚。

乙，一般已受學校教育者養成浮華虛榮惡習。以上二點，第一點，有待於教育當局及社會者之努力，第二點，有待於教育當局及新理學校者之切實改革。

（朱學郭）

一，

一，最需要改善的乃家庭的構造，往往從錮成友誼上一大堆姑嫂，妯娌一大羣口角衝突勢必有之即以禮教名家的大家庭亦不過表面平和而已家庭生活爲吾人事業生活之調劑故應有充分之享受與樂趣如現在家庭之構造實乃要不得。

二，家庭經濟必需改善。中國現在的家庭都是生之者寡食之者衆爲之者疾用之者舒苦樂不均而一人的担負太重一旦失業全家飢餓，一朝得意又舉家威福決不能有各有獨立人格互相安慰平靜而詳和的家庭談得到甚麼幸福。

三，應有政當娛樂，現代家庭生活中尤其是成太太的女子沒有事作整天都要找娛樂本身的娛樂消遣十位之中打牌的必佔其九還算好的。她們的娛樂而不是家庭的娛樂到那種家庭去只能予人以不快之感

這一問題與下一問題性質不同因爲只關於已要作立即可作到。

二，

一，社會不重視女子教育女校設備教授皆不如男校。女子學校與學生人數即在義務教育之小學階段中相差亦甚大小學，男女生約成三與一之比中學以上成五與一乃至十與一之比。

二，自民國二十四年實行中等學校男女分校以來男女分別教育迄今愈嚴格化。男女分校合校本爲現代教育學上一重大問題教育學者之間迄無定論，我國實行分校原無不可，惟分校尤其中等學校分校是因正當青年在青春發言時代他們她們要送潮顯出男性與女性的特徵，教育乃適應而啟發之合校時代教員，教授生理與體育之類，課已十分感覺不便至于專爲女子特設的課目更屬無之。分校自有其理論基礎乃我國之分校似只注意，在隔絕男女學生之交際以防範其所謂風化問題科目教法完全不一樣全不知男女兩性生理性格才能喜尙爲何物誠令人難於索解。

三，現代受教育的女性十之七八犯有重大心理上的錯誤以出嫁爲出路文憑不過代表資格充做嫁裝的根本不學固不待論學問好的自難校日起也就丟光忘盡。大多數受教育念高念成爲純粹銷耗分子。

補救方法是在担當女子教育之反省與受教育女子之自覺。須知阻止婦女進步的人往往還是女子。

（宋少白）

一，

最需要改善的：

封建的思想。

改善的辦法：

只有去革除。

二，

缺陷：一般地說來還沒有個養成自立意志補救方法：

讓她自己知道作「人」的義務與權利和男人是一樣的。



◎……發完稿子後，覺得有兩句話要向讀者們談一談。

◎……這期的稿子，大致上，都和往常差不了許多，不過有幾篇値得向讀者介紹一下的，如畢業後女同學的出路及新女性的道德等，一篇是供獻給畢業女同學們作一點參考，那一篇則是獻給一般新女性們閱讀！

◎……本刊一向是不主張唱高調，所以處處都在實際上着眼，不過，最近，使編者感覺到，這個雜誌裡面，缺少了一些知識與現實性的東西，我們覺得這是應該改善的，所以計劃在最近期裡，設法來補助這個缺陷。

◎……下一期是婦女雜誌創刊週年的日子，我們計劃徵求幾篇紀念文字，題目大致規定是：

一，一年來對于婦女雜誌的批評與感想
二，我的四年大學生活
三，三年的時光（中學生活）
四，新婚一載
五，家庭日記
六，我是一個孩子的母親
七，我的工作自白（職業婦女）
八，我們應該走向那一條道路（讀者對本刊意見）

字數以五千字爲限，九月十日前截止，希望讀者踴躍寫來。

徵稿規則

（一）本刊各欄公開歡迎外稿，如婦女問題，家庭生活，醫學衛生，兒童教養，縫織烹飪，時裝美容，漫畫攝影，特寫，介紹，文藝詩詞，散文，小說……凡以婦女爲出發點之文字等。

（二）本刊依上列範圍徵取外稿，凡經刊用之稿，每千字酌贈二元至五元之現金稿酬。

（三）來稿須用稿紙，勿橫寫，勿兩面寫，繕寫清楚，最長不得超過五千字，特約者不在此限。稿末註明姓名住址。

（四）投稿譯稿，希將原文附寄，以備參考，否則亦將原文題目原著姓名，出版日期及地點，詳細註明。

（五）本社對來稿有刪改權，不欲者請先聲明。

（六）稿件如未選而欲退還者，請預先付足郵票。

（七）來稿請於每月三十日前寄交王府井大街一一七號婦女雜誌編輯部。

春風
照風

為京市最高雅之
理髮館

電燙　水燙　奶油燙　無線電燙
順應時代而先進
是各界士媛所公認者

特點！
滬上名師技藝超俗
燙樣新穎富麗獨步
應酬週樸價無居奇
室內清潔男女分部

館址
春風東四南大街路東　電話（五）〇三八〇
照風東四北大街路東　電話（四）二〇九一

婦女雜誌

八月號

第二卷　第八期

中華民國三十年八月一日出版

每册定價三角　外埠另加郵費二分五

（內政部登記證政字第十一號）

編輯
發行者　婦女雜誌社　北京王府井大街一一七號　電話五局一五八六號
印刷

總代售處　華北文化書局　北京王府井大街一一七號　電話五局〇二〇二號

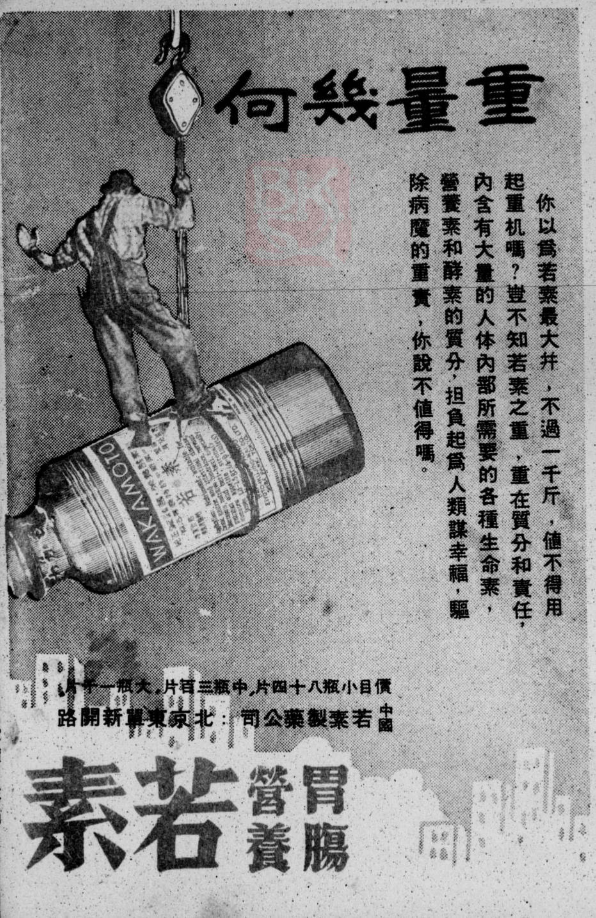
分銷處　全國各大書店

定價

每月一册　全年十二册

訂購辦法	册數	價格	郵費 國內及日本	郵費 香港澳門	郵費 國外
零售	一	三角	二分	一角五分	二角
預定半年	六	一元七角	在內	九角	一元六角
預定全年	十二	[illegible]元[illegible]角五	在內	一元八角	三元六角

本刊特別增刊長期訂戶另有優待


重量幾何
你以爲若素最大幷，不過一千斤，値不得用
起重机嗎？豈不知若素之重，重在質分和責任，
內含有大量的人体內部所需要的各種生命素，
營養素和酵素的質分，担負起爲人類謀幸福，驅
除病魔的重責，你說不値得嗎。
WAKAMOTO
價目小瓶八十四片，中瓶三百片，大瓶一千片
中國若素製藥公司：北京東單新開路
若素
胃腸營養